



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

### vordere Kreuzbandplastik + Meniskusnaht

Gesundheitszentrum Kelkheim  
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim  
Telefon 06195 6772-400  
[www.orthopaeden-zentrum.de](http://www.orthopaeden-zentrum.de)  
[info@orthopaeden-zentrum.de](mailto:info@orthopaeden-zentrum.de)

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
1. - 2. Woche postoperativ	<b>Mecron-Orthese Tag und Nacht</b>  Aus der Orthese heraus Extension/Flexion <b>0-0-60°</b>	Gehen an Unteramr-Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung  Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"><li>Quadrizepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) und Extensionsübungen</li><li>Patellamobilisation</li><li>Koordination, Kraft und Ausdauer (PNF) an der nicht operierten Extremität</li><li>Kryotherapie (im 10 min Wechsel)</li><li>ggf. Lymphdrainage</li></ul>
3. - 4. Woche postoperativ	Extension/Flexion <b>0-0-60°</b>  medi X-Lock Orthese <b>0-0-60°</b> Tag und Nacht	Gehen an Unteramr-Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung  Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"><li>Extensionsübungen, Patellamobilisation</li><li>Muskelaufbau in der geschlossenen Kette</li><li>vorsichtiges Dehnen: Mm. ischiocruales, M. gastrocnemius, M. iliopsoas, M. tractus iliotibialis</li></ul>
5. - 6. Woche postoperativ	Extension/Flexion <b>0-0-90°</b>  medi X-Lock Orthese <b>0-0-90°</b> Tag und Nacht	in Abhängigkeit der Schwellung und Streckfähigkeit zunehmende Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"><li>Standstabilisation an Seilzügen auf unterschiedlichen Untergründen</li><li>Kraftausdauertraining v.a. der ischiocruralen Muskulatur</li></ul>
ab 7. Woche postoperativ	Volle Beweglichkeit  medi X-Lock Orthese <b>0-0-frei° über 2 Wochen abtrainieren</b>	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"><li>Propriozeptives Training</li><li>medizinische Trainingstherapie</li><li>gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen</li><li>Standfahrrad mit geringem Widerstand</li></ul>
Ab 4. Monat postoperativ	Wiederaufnahme Konditions- und Fitnesssport, Sportfähigkeit nach Rücksprache mit Operateur. Muskelaufbau Quadriceps.		

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen, 3, 6 und 12 Monaten**.
- **Wiederaufnahme von Kontakt- und Pivotsportarten nach 9 Monaten**.
- Wiederaufnahme des Sports nur möglich bei stabiler Kniesituation, Schmerzfreiheit, reizfreiem Gelenk, guter Kraft (>85% der Gegenseite) und Koordination.