

Nachbehandlungsschema für vordere Kreuzbandplastik



bis 3. post OP Tag	Redondrainagezug, aktive Fußbewegungen, Thromboseprophylaxe, Hochlagern, sanfte Kälteanwendungen/Kälteapplikationen, kein isoliertes Quadricepstraining! Anspannen der Kniebeuger und Kniestrecker nur im geschlossenen System, 3-Punkte Gang mit Sohlenkontakt, evtl. manuelle Lymphdrainage.
1. - 2. Woche	Fädenentfernung zwischen dem 10. -14. Tag, evtl. Anlegen einer beweglichen Knieorthese (0°/0°/90°), nur im geschlossenen System (geschlossene Kette) arbeiten z.B. im Bett angelehnter Langsitz und die Ferse auf der Unterlage zum Gesäß schleifen, dann gegen Therabandwiderstand das Knie/ Bein auf die Unterlage absinken lassen, Ex/Flex 0°/0°/90°, Training der Ab- und Adduktoren in Seitlage (mit 90° Knieflexion) Beinpresse Ex/Flex 0°/40°/90° mit max. 1/3 des Körpergewichts. Sohlenkontakt/Teilbelastung , Gangschule, Treppauf gesundes Bein voran - Treppab operiertes Bein voran.
3. - 6. Woche	Übergang zur Vollbelastung nach der 2. Woche bei reizfreiem Kniegelenk; Fortführen der bisherigen Physiotherapie unter Beachtung von Stabilisierung und Propriozeption, Koordination und Beweglichkeit; Anleitung zum Selbsttraining (z.B. Theraband); Beginn mit Kraftausdauer auf Standfahrrad bei entsprechender Beweglichkeit (Knieflex 100°), Aquajogging und Beginn mit einbeinigen Stabilisierungsübungen ab der 5. Woche Keine Isokinetik, keine Kraftmaschinen, kein Beincurler!
ab 7. Woche	Erreichen des vollen Bewegungsumfanges , Schiene soll ab der 6. Woche im Alltag nicht mehr getragen werden. Gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen. (Minitrampolin, Weichbodenmatte, Side to side Steps, Einbeinstand, Seilzug mit prox. Widerstand) Fahrradfahren in der Ebene ab 8. Woche beginnen.
nach 12. Woche	Schwimmen nur mit Kraulbeinschlag, Inlineskating (für Geübte), mit leichtem Lauftraining beginnen

Keine Stabilitätsprüfungen für 12 Wochen, kein isolierter Beincurler für Quadriceps. Wiederaufnahme von weiterer sportlicher Belastung nur nach Rücksprache mit dem Operateur. Keine "Stop and go" und Kontaktsportarten für mindestens 6 Monate.

Erst nach 1 Jahr ist das operierte Knie - je nach Kraft, Kondition und Koordination - wieder voll sportfähig