

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION: NACHBEHANDLUNG VORDERE KREUZBANDPLASTIK MIT SEITENBAND-REKONSTRUKTION

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in gepolsterter Immobilisations-Schiene („Mekron“)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Redon-Entfernung nach 24-48 Stunden
- Mobilisation an UAG, Teilbelastung mit 20kg
- Isometrie Quadrizeps und Wadenmuskulatur

Woche 1 und 2

- Stabilisierende Hartrahmenorthese („Brace“) anpassen (0-0-90)
- konsequentes Tragen des Brace (24/7)
- weitere Mobilisation an UAG, Teilbelastung (TB) mit 20kg
- ROM: Überstreckung vermeiden, 0°-Position beüben, Beugung bis 90 Grad
- Isometrie, Straight-Leg-Raises, Physiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage, ggf. Kompressionsstrumpf (z.B. medi RehabOne)
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 3 bis Woche 6

- Woche 3 und 4 weiterhin 20kg TB, ab Woche 5 stufenweise Steigerung (Ziel: VB ab Woche 7)
- ROM: weiterhin Überstreckung vermeiden, 0°-Position beüben, Beugung bis 90°
- Physiotherapie, manuelle Therapie, Propriozeption
- Geschlossene Kette Quadrizeps und (90° Bogen, Beinpresse, wall slides ...)
- Hamstrings isometrisch
- Fahrradergometer mit geringem Widerstand für 15-30 Minuten

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 24

Woche 7 bis Woche 12

- Brace ohne Bewegungslimitierung (Umstellung durch Orthopädietechnik bis Ende Woche 8)
- Widerstandstraining steigern, Erweiterung sukzessive in offener Kette
- Beinbeuger/ Hamstrings ebenfalls gegen Widerstand in offener Kette
- Ergometer-Training steigern, metabolische Konditionierung

Ab Woche 13

- Isotonisches Training Quadrizeps offene Kette voller Bogen
- Isokinetisches Training Quadrizeps
- Beginn Laufraining ohne Richtungswechsel
- Sukzessive Steigerung von Intensität und Widerstand
- Komplexes Koordinationstraining auf labilen Untergründen

Ab Woche 24

- Progressives Training gegen Widerstand (Focus auf Quadrizeps und Hamstrings)
- Agilitätstraining
- Progressives Laufraining mit Richtungswechseln
- Fortgeschrittene funktionelle Übungen

Return to Sports: Trainingstherapeutische Testung erwägen

www.procelsio.clinic

