

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION: NACHBEHANDLUNG VORDERE KREUZBANDPLASTIK

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 (bei höherer Fördermenge eher 48h)
- Mobilisation an UAG, Teilbelastung mit 20kg
- Isometrie Quadrizeps und Wadenmuskulatur

Woche 1 und 2

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

Woche 3 bis Woche 6

- Stufenweise Steigerung der Belastung (schmerzadaptiert)
- ROM: weiterhin Überstreckung vermeiden, 0°-Position beüben, Beugung ohne Limitierung
- Physiotherapie, manuelle Therapie, Propriozeption
- Geschlossene Kette Quadrizeps und Hamstrings (90° Bogen, Beinpresse, wall slides ...)
- Isotonisches Training Quadrizeps und Hamstrings (90° Bogen)
- Fahrradergometer, anfangs geringer Widerstand für 15-30 Minuten

Woche 7 bis Woche 12

- Brace weiterhin bei Bedarf, längerer Belastung etc.
- Widerstandstraining steigern, Erweiterung sukzessive in offener Kette
- Ergometer-Training steigern, metabolische Konditionierung

Ab Woche 13

- Isotonisches Training Quadrizeps offene Kette voller Bogen
- Isokinetik Quadrizeps
- Beginn Lauftraining ohne Richtungswechsel
- Sukzessive Steigerung von Intensität und Widerstand

Ab Woche 24

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

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 24

