

SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION: NACHBEHANDLUNG HINTERE KREUZBANDPLASTIK

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in posterior (Wade) gepolsterter Immobilisations-Schiene („Mekron“, PTS)
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Redon-Entfernung nach 24-48 Stunden
- Mobilisation an UGA, Teilbelastung mit Fußsohlenbodenkontakt („Abrollbelastung“)
- Isometrie Quadrizeps und Wadenmuskulatur

Woche 1 und 2

- konsequentes Tragen der Immobilisations-Schiene (24/7)
- Mobilisation an UAG, Teilbelastung Fußsohlenbodenkontakt („Abrollbelastung“)
- Physiotherapie in Bauchlage: Ziel-ROM 0-0-90, schmerzadaptiertes Erarbeiten
- Isometrie, Straight-Leg-Raises, Patellamobilisation
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche
- Manuelle Lymphdrainage, ggf. Kompressionsstrumpf (z. B. nach RehabOne)

Woche 3 bis Woche 6

- Steigerung der Teilbelastung auf 20kg
- Posterior stabilisierende Hartrahmenorthese („Brace“) anpassen (0-0-60)
- Physiotherapie weiterhin in Bauchlage, ROM max. weiterhin 0-0-90

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur

Woche 7 bis Woche 12

- Sukzessives Anstreben der Vollbelastung
- ROM sukzessive steigern, keine Bauchlage mehr erforderlich
- Brace weiterhin konsequent (Freigabe der Beweglichkeit durch Orthopädietechnik)
- Geschlossene Kette Isotonie Quadrizeps (90°-Bogen, Beinpresse, wall slides ...)
- Fahrradergometer, Widerstand kann sukzessive gesteigert werden
- Beinbeuger/ Hamstrings weiterhin nur isometrisch

Ab Woche 13 (ab hier ohne Brace)

- Isotonisches Training Quadrizeps geschlossene Kette voller Bogen
- Isokinetisches Training Quadrizeps und offene Kette kann begonnen werden
- Sukzessive Steigerung von Intensität und Widerstand
- Koordinationstraining auf labilen Untergründen
- Beginn Lauftraining ohne Richtungswechsel ab Woche 18

Ab Woche 24

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

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 24

