

Nachbehandlungsschema nach Rekonstruktion des hinteren Kreuzbandes mit posterolateraler Stabilisierung:

	Woche 1-6	Woche 7-12	>Woche 12
Schienen: PTS Schiene Don-Joy Schiene	PTS Schiene Tag und Nacht	PTS Schiene weiterhin nachts Don-Joy PCL Schiene tagsüber limitiert 0-0-90° bis zur 10. postop. Wo	Don-Joy PCL Schiene tagsüber ohne Limitierung
Belastung	Teilbelastung an 2 UA Gehstützen: 1.-2. Wo. T.B. 10 kg 3.-4. Wo. T.B. 20 kg 5.-6. Wo. T.B. ½ KG	Zügiger Übergang zur Vollbelastung mit Don-Joy Orthese	Vollbelastung
Mobilisation	Patellamobilisation, nur passive Mobilisation aus Bauchlage heraus 1.-2. Wo. 0-0-20° 3.-4. Wo. 0-0-40° 5.-6. Wo. 0-0-60°	Mobilisation 0-0-90° Bis zur 10. Wo., dann zunehmend frei aktive Knieextension aus max 60° Flexion	Weitere Steigerung der Flexion Aktive Knieextension aus max. 80° Flexion
Therapeutische Maßnahmen	Lymphdrainage Kryotherapie Analgesie Thromboseprophylaxe Patellamobilisation Elektrostimulation Passiv geführte Bewegungsübungen (Bauchlage) straight leg raises (mit PTS Schiene)	Quadrizepskräftigung Knieextension gegen Widerstand aus max. 60° Flexion; Widerstand möglichst weit distal Beinpresse ab 10. Woche; aus max 60° Flexion Koordinations- und Propriozeptionstraining Aquawalking Stat. Fahrrad ab der 10. Woche. (25-50 Watt)	Fortführung der Quadrizepskräftigung Intensivierung des Ausdauer- und Kraftausdauertrainings Koordinatentraining Laufprogramm ab 5 Mo. postop. bei guter Quadrizepsmuskulatur

Leitlinien während der Rehabilitation:

1. Ein dorsales Zurückfallen der Tibia muß während der initialen Einheilungsphase (3 Monate) konsequent verhindert werden (PTS Schiene, KG aus Bauchlage)
2. Stabilität geht vor Mobilität
3. Auftrainieren der Quadrizepsmuskulatur extrem wichtig, da einziger funktioneller Agonist (Helfer) für das HKB
4. Aufschulung der ischiokruralen Muskulatur während der ganzen Rehabilitation verboten (keine Beugung gegen Widerstand)
5. stationäre Rehabilitation ab der 10. postop. Woche
6. Kontrolluntersuchung in der Sprechstunde nach 6 Wo., 3 Mon., 6Mon., 1Jahr, 2 Jahre postoperativ