

Konservative Therapie

11/2020

Isolierte Ruptur des hinteren Kreuzbandes

Bildgebende Verfahren:

Bei Verdacht auf eine **frische HKB-Läsion** gehaltene Aufnahme des verletzten Kniegelenkes seitlich in 90° Flexion mit einer anterioren Last von **5kp**. Ist hierbei eine **HSL auslösbar** wird eine identische **Aufnahme der unverletzten Seite** zum Vergleich angefertigt.

Bei Läsionen die **mehr als 14 Tage** zurückliegen **keine** gehaltenen Aufnahmen sondern Beginn einer konservativen Therapie ohne genaue Quantifizierung der HSL.

Bei einer klinischen **Seitendifferenz** von **mehr als 5 mm** ist der Verdacht auf eine HKB Läsion gegeben.

Bei **chronischer HKB Läsion** gehaltene Aufnahmen **beider Knie**, jeweils 2 Aufnahmen in 90° Flexion mit 15Kp anteriore bzw. posteriorer Belastung, also insgesamt **4 Aufnahmen**.

MRT: Zum Ausschluss weiterer Kniebinnenschäden

Therapie:

Bei einer HSL von **> 5mm** und **< 10 mm** ist von einer **isolierten Läsion** des HKB auszugehen (auch bei im MRT intaktem HKB).

Bei einer HSL von **> 12mm** ist von einer **kombinierten Läsion** und damit von einer Indikation zur **operativen Stabilisierung** auszugehen.

Bei HSL von **> 12mm** und **Fixierter HSL (FHSL)** zunächst konservative Schienentherapie, bis keine FHSL mehr nachweisbar ist.

Bei HSL von **> 12mm** und **vermehrter lateraler Aufklappbarkeit** zusätzlich Versorgung der lateralen Bandstrukturen. Bei ausgeprägter lateraler Instabilität der HKB-Läsion zunächst Versorgung der lateralen Strukturen und Nachbehandlung des Gelenkes wie konservative Schienentherapie einer isolierten HKB-Läsion.

Schienentherapie:

12 Wochen Schienentherapie

PTS Schiene für 6 Wochen **24 h am Tag**

Danach 6 Wochen PTS Schiene nachts und tagsüber **Medi M4 PCL Dynamic** 0-0-140°.

Physiotherapie:

1. Woche Hochlagern, Kühlen, Patellamobilisation, MLD
 2. Woche passive Übungen in Bauchlage aus der PTS Schiene bis 20°
 3. / 4. Woche passive Übungen in Bauchlage aus der PTS Schiene bis 40°
 5. / 6. Woche passive Übungen in Bauchlage aus der PTS Schiene bis 60°
- Ab der 7. Woche Freigabe der Bewegung

Belastung:

1. / 2. Woche 20kg TB

3. / 4. Woche 40kg TB

Ab der 5. Woche schmerzadaptierte Vollbelastung

