

## Nachbehandlungsschema

11/2020

### Rekonstruktion vorderes Kreuzband (Kinder & Jugendliche)

Zeitpunkt	Therapie	Bewegung / Belastung / Hilfsmittel
<b>1. Phase:</b> <b>Woche 1 + 2 postoperativ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Thromboseprophylaxe</li> <li>○ Kryotherapie</li> <li>○ in die Streckung arbeiten</li> <li>○ Patellamobilisation</li> <li>○ Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilisation</li> </ul> <p><b>Ziel:</b> Mobilisation + Schwellungsreduktion</p>	<p><b>Bewegungslimitierung</b> <b>ExFlex 0/0/90°</b></p> <p><b>Teilbelastung an UAGSt</b> (10 kg)</p> <p><b>Mecronschiene</b> (auch nachts)</p>
<b>2. Phase:</b> <b>Wochen 3-6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aktive Extension gegen Eigengewicht des Beines</li> <li>○ Isometrisches Quadrizepstraining</li> <li>○ Beginn mit Ergometertraining, sobald Flexion &gt;100°, Trittfrequenz &gt; 90 U/Min.</li> <li>○ Beginn mit Propriozeptionstraining</li> </ul> <p><b>Ziel:</b> Kräftigung, Verbesserung der intramuskulären Koordination</p>	<p>Mecronschiene nachts (bis Woche 4 einschl.)</p> <p>Medi 4 S Orthese ExFlex 0/0/90°</p> <p>Teilbelastung 20 kg, <b>Vollbelastung ab 5. Woche</b></p> <p>Keine Bewegungslimitierung ab 5. Woche</p>
<b>3. Phase:</b> <b>Ab 7. Woche - Ende 3. Monat</b>	<p>Aktive Extension gegen proximalen Widerstand Sport: (Nordic-) Walking, Schwimmen (noch kein Brustschwimmen)</p> <p><b>Ziel:</b> Erlangung der freien Beweglichkeit, Kräftigung</p>	<p>Medi 4 S bis Woche 10, dann nur noch für längere Wegstrecken</p>
<b>4. Phase:</b> <b>Monate 4-6</b>	<p>Krankengymnastik am Gerät Muskelaufbau in Eigenregie (z.B. Fitneßstudio) Sport: Schwimmen, Fahrradfahren</p>	
<b>Ab 6 Monate</b>	<p>Beginn mit Joggen (sukzessive, adaptiert) Sportartspezifisches Training ohne Gegnerkontakt</p>	
<b>Ab ca. 8-12 Monate</b>	<p>Wiederaufnahme des sportlichen Wettbewerbes (Rotationssportarten), zuvor ggf. Return-to-Play Testung</p>	

**Kontrolltermine:** 14 Tage postoperativ Fädenentfernung  
6 Wochen postoperativ  
12 Wochen postoperativ  
6 und 12 Monate postoperativ

Klinik und Poliklinik für Unfall-, Hand-,  
Plastische und Wiederherstellungschirurgie  
Oberdürrbacher Str. 6 Haus A1/A2  
97080 Würzburg

Tel.: (09 31) 2 01 37502  
Fax: (09 31) 2 01 37509  
www.ukw.de



Anstalt des Öffentlichen Rechts

Das Klinikum ist mit der Straßenbahn, Linie 1 und 5 (Grombühl), Haltestelle Pestalozzistr. (Uniklinikum A), und Shuttlebus zu erreichen.