

Nachbehandlungsschema

11/2020

Rekonstruktion vorderes Kreuzband mit Meniskusnaht

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

