

Nachbehandlungsschema nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes

- Woche 1
- Mecronschiene in Streckstellung, 20 kg Teilbelastung
- Woche 2
- Knieorthese 0/0/90°, 20 kg Teilbelastung, isometrische Übungen, Übungen im geschlossenen System, Patella-mobilisation, ggf. Elektrostimulation des M.vastus medialis und lateralis, CPM bis 0/0/90°
- Woche 3 - 6
- Sukzessive Vollbelastung, wenn Streckdefizit < 10° und Erguß-freiheit, Arbeiten in die Extension, Dehnübungen in Bauch- und Rückenlage
- ab 4. Woche
- Aquajogging im brusthohen Wasser bzw. mit Auftriebskörpern, KG-beaufsichtigtes Radfahren (Tritt mit gesundem Bein)
- ab 5. Woche
- Orthese öffnen und Belastung freigeben bei **BTB-Technik**, propriozeptives Training mit ½ Körpergewicht
- ab 7. - 12. Woche
- Orthese öffnen und Belastung freigeben bei **Semitendinosus-Technik**, propriozeptives Training mit ½ Körpergewicht. Isokinetisches Training (z.B. Beinpresse), langsamer Übergang vom geschlossenen in ein offenes System (CAVE: Scher- und Hebelkräfte), Lauftraining auf Laufband und im ebenen Gelände anfänglich noch mit Orthese. Schwimmen im Kraulbeinschlag.
Reaktionstraining: Seitwärts-/Rückwärtsgehen, Sidesteps, Sprung Hoch/Tief, Stolpern, „Schubsen“
- Ab 13. Woche
- Orthese abnehmen, zunehmendes Auftrainieren

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während Teilbelastung bis 20kg.