



Nachbehandlungsschema nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes (Hamstring / Quadricepssehne) - Orthesenfrei

- Tag 0-2 Schmerzkateter, Eis kühlen, Lymphdrainage, CPM schmerzadaptiert, Mobilisation unter Teilbelastung 20 kg
- Woche 1-2 • Kniebeweglichkeit 0/0/90, 20 kg Teilbelastung, isometrische Übungen, Übungen im geschlossenen System, Patellamobilisation, ggf. Elektrostimulation des M. vastus medialis und lateralis, CPM bis 0/0/90°
- Woche 3 - 6 • Sukzessive Vollbelastung, wenn Streckdefizit < 10° und Ergußfreiheit, 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 7. - 12. Woche • Ambulante Rehabilitation
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. Schwimmen im Kraulbeinschlag.
Reaktionstraining: Seitwärts-/Rückwärtsgehen, Sidesteps, Sprung Hoch/Tief, Stolpern, „Schubsen“
- Ab 13. Woche • zunehmendes Auftrainieren der Muskulatur (ggf. Bandage zum Sport)

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während Teilbelastung bis 20 kg.
Ambulante Rehabilitationsmaßnahme ab 5. - 7. Woche

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leitender Arzt

Dr. Felix Ferner
Oberarzt

Aktualisiert 12/2021