

Nachbehandlungsschema Ligamys (Kreuzbänderhaltende dynamische intraartikuläre Stabilisierung)

Bewegungsausmaß

Bewegungen nach Maßgaben der Beschwerden

Ab 1. Tag	Aktivitäten auf Minimum reduzieren
Ab 5. Tag	Beginn mit aktiver Physiotherapie, Flexion frei, Extension bis 0°
Ab 3. Woche	Beweglichkeit bis Ende 6. Woche Flexion/Extension frei, mindestens 90/0/0°
Ab 6. Woche	Uneingeschränkte Bewegungskontrolle
Ab 10. Woche	Sportspezifisches Training, Sprünge

Orthese

Ab 1. Tag	Fixe Orthese in Streckstellung
Ab 5. Tag	Physiotherapie ohne Orthese

Gehstützen

Ab 1. Tag	Gehen und Treppensteigen an Gehstützen mit Belastung nach Maßgabe der Beschwerden
-----------	---

Rückkehr zum Sport (Nach Test Battery 16. bzw. 24. Woche)*

Ab 6. Woche	Fahrradfahren (auf der Straße)
Ab 10. Woche	Joggen (mit gutem Schuhwerk)
Ab 5. Monat	Skifahren, Snowboard fahren, Stop-and-go Sportarten (Tennis, Squash etc.) Kontaktsportarten (Fußball, Handball, Kampfsport etc.)

* Test Battery 16. bzw. 24. Woche
Nach Abschluss der physiotherapeutischen Maßnahmen.

Ein Score von mindestens 85 % der Test Battery ist zu fordern, um die Rückkehr zum Sport zu erlauben.

Tests:

- Lysholm Score (zur subjektiven Bewertung)
- Hop-Tests*
- Bewegungsmessung
- Schmerzmessung (visuelle Analogskala VAS)
- Krafttest (auf Leg Press: mindestens 90% des gesunden Beines)

** Hop Tests: Single limb Hop Test, Timed 6 m Hop Test, Triple Hop für Distanz, Cross-Over Hop für Distanz
Lower Limb Symmetry Index berechnen:*

Distanzmessung = betroffene Seite / gesunde Seite x 100 % → Score mindestens 85 %

Zeitmessung = gesunde Seite / betroffene Seite x 100 % → Score mindestens 85 %

Sobald ein sicherer Gang ohne Krücken bei ausreichender Kniegelenksstabilisierung möglich ist, darf in der Regel auch wieder ein KFZ geführt werden.

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität

Stand 12/2015