

Nachbehandlungsschema nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes - BTB

- Woche 1
 - Mecronschiene in Streckstellung, 20 kg Teilbelastung
- Woche 2
 - Knieorthese 0/0/90° (z. B. M4s comfort), 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 5. Woche
 - Orthese öffnen und Belastung freigeben bei BTB-Technik, propriozeptives Training mit ½ Körpergewicht
- 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 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. Ambulante Rehabilitation ab 5. - 7. Woche.

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

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

Stand 12/2015