

## Nachbehandlungsschema nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes mit Kapsel-Bandnähten und/oder Meniskusnähten

- Woche 1 • Mecronschiene in 20° Beugstellung, 20 kg Teilbelastung
- Woche 2 • Knieorthese 0/20/60° (z.B. M4s comfort), 20 kg Teilbelastung, isometrische Übungen, Übungen im geschlossenen System, Patellamobilisation, ggf. Elektrostimulation des M. vastus medialis und lateralis, CPM bis 0/0/60°
- Woche 3 - 6 • Arbeiten in die Extension, Dehnübungen in Bauch- und Rückenlage
- ab 4. Woche • Erweitern der Orthese auf 0/0/90°
- ab 7. - 12. Woche • Ambulante Rehabilitation.  
Orthese öffnen und Belastung freigeben, 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 20 kg. 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