

# Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandersatzplastik

## Informationen für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

	Phase I 1.-2. Woche	Phase II 3.-6. Woche	Phase III 7.-12. Woche	Phase IV Ab dem 4. Monat
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schmerzlinderung</li> <li>Ödemreduktion</li> <li><b>Mobilisation</b> ab dem 5. postop. Tag</li> <li><b>Teilbelastung</b> mit 20 Kg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mobilisation</b> 0/0/90° bis einschl. 4. postoperative Woche, dann 0/0/120°</li> <li>Schmerzadaptierter Übergang zur <b>Vollbelastung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freigabe der <b>Mobilisation</b> 0/0/&gt;120°</li> <li><b>Vollbelastung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mobilisation</b></li> <li>Volles Bewegungsausmaß</li> <li><b>Belastung</b></li> <li>Vorsichtiger Beginn mit Sport</li> </ul>
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Starre gerade Klettschiene postoperativ</li> <li>Unterarmgehstützen</li> <li>Ab dem 5. postop. Tag Hartrahmenorthese 0/0/90°</li> <li>Thromboseprophylaxe</li> <li>Analgesie nach Bedarf</li> <li>Fadenzug am 7.-10. postop. Tag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ab der 5. postop. Woche Einstellung der Hartrahmenorthese auf 0/0/120°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tragen der Hartrahmenorthese bei Bedarf bzw. nach Absprache mit Operateur</li> <li>Keine Thromboseprophylaxe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I.d.R. keine Orthesenversorgung</li> </ul>
Physiotherapie	<p><u>1. postop Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hochlagerung, Kühlen</li> <li>Kompression</li> <li>Isometrische Übungen</li> <li>Thromboseprophylaxen</li> </ul> <p><u>Ab 2. postop. Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage</li> <li>Gangschule</li> <li>Innervationsschulung</li> <li>Anleitung zur Eigenübung *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuelle Lymphdrainage bei Bedarf</li> <li>Dehntechniken, Weichteiltechniken, Faszientechniken, Detonisierung</li> </ul> <p><b>Trainingstherapie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abtrainieren der Unterarmgehstützen</li> <li>Verbesserung des Gangbildes</li> <li>Propriozeptives Training</li> <li>Koordinationstraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Phase II</li> </ul> <p><b>Trainingstherapie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrradergometer</li> <li>Beginn mit Lauftraining auf der Ebene ab der 10. postop. Woche</li> <li>Belastungssteigerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe Phase II</li> </ul> <p><b>Trainingstherapie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muskelaufbau</li> <li>Steigerung der Maximalkraft</li> <li>Sportspezifisches Training</li> <li>Reaktive Stabilisation z.B. Hoch-Tiefsprünge</li> </ul>
Wichtig	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein Alkohol und Nikotin</li> <li>Keine direkte Sonneneinstrahlung oder Sauna für 6 Wochen</li> </ul>	<p>Aktive Streckung bis 0° sollte erreicht werden</p>	<p>Keine Extensionsübungen im offenen System mit distalem Widerstand bis zur 12. postop. Woche</p>	<p>Wettkampfsport und Sportarten mit schnellen Richtungswechseln nach 9 Monaten und Absprache mit Operateur</p>

\* Wir empfehlen ergänzende Eigenübungen durchzuführen und erstellen Ihnen auf Wunsch einen individuellen digitalen Therapieplan. Sprechen Sie uns gerne darauf an!