

Nachbehandlungsschema nach arthroskopischer Ersatzplastik des vorderen Kreuzbandes mit körpereigener Semitendinosussehne/Quadricepssehne

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	3. Monat	4. Monat	6. Monat
Lagerung	Hochlagerung										
Belastung	Teilbelastung 20 kg		Langsamer Übergang auf Vollbelastung				Vollbelastung				
Orthesen	Immobilizer (4 Tage)	Bewegliche Knieorthese 0-0-90 (z.B. OttoBock Genu Arexa o.ä.; bei Streckdefizit nur 3 Wochen)					frei (Abtrainieren der Orthese)				
Beweglichkeit passiv	0-0-90		frei (Beugung nicht forcieren)				frei				
Aktive Extension	aktiv assistiv		gegen Eigenschwere in Schiene				gegen proximalen Widerstand				
Camoped-Schiene	4 Wochen (Rp. oder im Rahmen der KG)										
Wärme/Kryo	Postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme										
Elektrische Muskelstimulation	8 Wochen nach Bedarf (Ischiocrurale Muskulatur und Quadrizeps)										
Übungsprogramm	Einzelbehandlungen: Training der Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung----- Patellamobilisation----- Dehnung der ischiokruralen Muskulatur----- PNF----- Ergometer langsam gegen Widerstand----- (steigende Schnelligkeit)----- Aktive Übungen in die Flexion----- Muskelaufbau in geschlossener Kette----- Propriozeptionsübungen (steigende Intensität, frühzeitig Einbeziehung eines Balles) ----- Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand)----- Sport: beginnend im 5.- 6. Monat postoperativ (Laufen, Schwimmen); ab 12. Monat Risikosportarten möglich						AOTR: Koordination----- Schnellkraft----- Sportartspezifisches Training-----				
Medikation	Analgesie mit Novalgin, Tramal etc., primär kein Antiphlogistikum (NSAR), nur bei stärkeren entzündlichen Reaktionen NSAR (z.B. Ibuprofen 3x400mg) aufgrund hemmender Einflüsse auf die knöcherne Einheilung										
Ärztliche Kontrollen	Röntgen	14. Tag post op: Entfernung der Steri-strips		Ende 3. Woche: Beweglichkeit		Ende 6. Woche: Beweglichkeit					Sportfreigabe nach Ergebnis: „Back in Action“ Test

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Ihr Team des
Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie, Handchirurgie und Sportmedizin und
des Therapiezentrums am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau