

Nachbehandlungsschema nach arthroskopischer Ersatzplastik des vorderen Kreuzbandes mit körpereigener Oberschenkelsehne und Meniskusnaht

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		frei			frei					
Belastung	Abrollen		Teilbelastung 20kg			sukzessiver (20kg/Woche) Übergang auf Vollbelastung					
Orthesen	Immobilizer		Bewegliche Knieorthese 0-0-45 (z.B. OttoBock GenuArexa)		0-0-60	0-0-90	orthesenfreier Bewegungsaufbau				
Beweglichkeit passiv	keine	0-0-45	0-0-60		frei (Beugung nicht forcieren)		frei				
Aktive Extension	keine	Aktiv assistiv	gegen Eigenschwere in Schiene				gegen proximalen Widerstand				
CPM-Schiene / CAMOPED-Schiene	keine		5 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	<p>Einzelbehandlungen:</p> <p>Training der Rundumspannung</p> <p>Isometrische Quadrizepsspannung-----</p> <p>Patellamobilisation-----</p> <p>Dehnung der ischiokruralen Muskulatur-----</p> <p>PNF-----</p> <p>Ergometer langsam gegen Widerstand----- (steigende Schnelligkeit)-----</p> <p>Aktive Übungen in die Flexion-----</p> <p>Muskelaufbau in geschlossener Kette-----</p> <p>Propriozeptionsübungen (steigende Intensität, frühzeitig Einbeziehung eines Balles) -----</p> <p>Sport: beginnend im 5.- 6. Monat postoperativ (Laufen, Schwimmen); Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand)-----</p> <p>ab 12. Monat Risikosportarten möglich; Koordination-----</p> <p>Schnellkraft-----</p> <p>Sportartspezifisches Training-----</p>										
Medikation	Analgesie mit Novalgine, 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	10. Tag post op.: Wundfäden		Ende 3. Woche: Beweglichkeit		Ende 6. Woche: Beweglichkeit					Sportfreigabe je nach Back to Sport 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