



Nachbehandlungsschema nach

## **VORDERER KREUZBANDERSATZPLASTIK MIT SEMITENDINOSUSSEHNE / GRACILISSEHNE**

**Therapieziele in Phase I (die ersten drei Wochen nach der Operation)**

- normale Wundheilung
- minimale Schwellung
- volle Streckung
- Beugung bis 60°
- muskuläre Kontrolle über das Bein
- Teilbelastung 20 kg (10 Tage), dann Vollbelastung

**Therapieziele in Phase II (3.–6. Woche nach der Operation)**

- Beibehaltung der Ziele von Phase I (Intensivierung der entsprechenden Übungen)
- Vollbelastung
- Normales Gehen
- Beugung 60° bis 4. p.o. Woche, 5./6. p.o. Woche 90° danach freie Beugung
- Verbesserung der Propriozeption

**Therapieziele Phase III (ab der 6. Woche nach der Operation)**

- Beibehaltung der Ziele von Phase I und II (Intensivierung der entsprechenden Übungen)
- Optimierung der musk. Koordination

### **Programm**

- ab 1. p.o. Tag** Verbandswechsel mit anschließender Kältebehandlung, Mobilisierung mit Streckschiene (ab 10. p.o. Tag Orthese) und Unterarmstützen
- ab 2. p.o. Tag** isometrische Spannungsübung Musk. quadr., Muskelstimulation mit Polystim bis 4. p.o. Woche; passives Beugetraining
- 10. p.o. Tag** Röntgenkontrolle



- 2./3. p.o. Woche** Physiotherapie – Krankengymnastik/Isometrie, Lymphdrainage  
**ab 4. p.o. Woche** Übungen in der geschlossenen Bewegungskette (1/4 Kniebeugen, Beinpresse, Rudergerät, Treppensteigergerät etc.), kontrollierter koaktiver Gang unter zunehmender Belastung des operierten Beines, je nach Schmerztoleranz u. aktives Beugetraining.
- ab 10. p.o. Woche** Ergometer  
**ab 12. p.o. Woche** Lauftraining – Stepper, Fahrradfahren, Schwimmen  
**ab 13. p.o. Woche** Joggen im Intervall a 10–15 min., Fahrradfahren, Schwimmen, Koordinationsübungen, Muskeltraining
- ab 6. p.o. Monat** Beginn mit sportartspezifischer Belastung submaximal  
**ab 10. p.o. Monat** Steigerung der sportartspezifischen Belastung

Leistungssport erst nach Erreichung seitengleicher muskulärer Koordination und Muskelkraft.

## Anmerkungen

### Orthese:

Die Streckeschiene (in fixierter Streckstellung) wird bei Wegstrecken in der Wohnung und während des Schlafens getragen bis einschließlich der 1. Woche nach der Operation.

Die bewegliche Orthese nach der 1. p.o. Woche beim Laufen bis zum Abschluss der 6. p.o. Woche

### Belastung:

Teilbelastung (20 kg) für 10 Tage, danach Vollbelastung

### Physiotherapie:

3 x wöchentlich. Vermeidung von Schwellungen und Schmerzen – keine Überforderung der physiol. Einheilungsphase des Transplantates.

### Kühlbehandlung:

Die Kühlbehandlung sollte in den ersten beiden Wochen nach der Operation kontinuierlich erfolgen bis zur Abschwellung des Kniegelenks (ca. 6 x 15 min./Tag). In der weiteren Rehabilitationsphase sollte das Knie nach der Überbehandlung sowie bei allen auftretenden Schwellungszuständen gekühlt werden.

### Zusätzliche Verletzungen:

Begleitende Meniskusverletzungen, die durch Resektion oder auch durch Naht therapiert wurden, haben keinen Einfluß auf die Nachbehandlung. Das gleiche gilt auch für Innenbandverletzungen. Bei anderen Begleitverletzungen wird die Nachbehandlung individuell abgeändert.