

Nachbehandlungsschema nach

## **VORDERER KREUZBANDERSATZPLASTIK MIT PRESSFIT-VERANKERUNG LIGAMENTUM PATELLAE**

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

- normale Wundheilung
- minimale Schwellung
- volle Streckung
- Beugung bis 90°
- gute muskuläre Kontrolle über das Bein
- zunehmende Belastung, Vollbelastung nach 10 Tagen

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

- Beibehaltung der Ziele von Phase I (Intensivierung der entsprechenden Übungen)
- Vollbelastung
- Normales Gehen ohne Hinken und ohne Gehstützen
- Normale 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)
- Sportfähigkeit

## **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** Passive Bewegungsübungen auf der Motorschiene, passive Streck- und Überstreckübungen, aktives Training der Streckhebung bei gleichzeitigem Anspannen der ischiokruralen Muskulatur (Koaktivierung), passives Beugetraining
- 10. p.o. Tag** Röntgenkontrolle

- 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 6. p.o. Woche** Propriozeptive Übungen (Balancetraining, Minitrampolin, einbeinige halbe Kniebeugen auf operierter Seite etc.), Radfahren.
- ab 10. p.o. Woche** Lauftraining, Jogging in geringer, langsam gesteigerter Dosierung (Laufband), Muskeltraining.
- ab 6. p.o. Monat** Sportartspezifische Belastung

Leistungssport erst nach Erreichung seitengleicher muskulärer Koordination und Muskelkraft.

## Anmerkungen

### Orthese:

Die Streckschiene (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 bei Vollbelastung.

### Belastung:

Die Belastung wird in Abhängigkeit von der Schmerzfreiheit möglichst rasch gesteigert. Wenn ein sicherer, schmerzfreier und nicht hinkender Gang möglich ist, können die Unterarmgehstützen weggelassen werden. Dies ist meistens ab dem 10. p.o. Tag möglich.

### Physiotherapie:

3x wöchentlich.

Vermeidung von Schwellungen und Schmerzen

### 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.