

## **Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandersatz-Operation (mit Semitendinosus/ Gracilissehne oder Lig. Patellae)**

Die implantierten Bänder gelten als übungstabil, deshalb wird vor allem, um Thrombosen vorzubeugen, auf jegliche Ruhigstellung postoperativ verzichtet.

### ab 1. Tag nach der OP:

Redon ex., Verbandswechsel, Teilbelastung 5 – 10 kg, Abrollen unter Zuhilfenahme von Gehstützen -> Gangschule, allgemeine Prophylaxen, isometrische Quadrizepsanspannungen, evtl. Lymphdrainagen

### ab 2. Tag nach der OP:

Isometrie für gesamte Oberschenkelmuskulatur (bes. M. quadrizeps-Isometrie), evtl. Motorschiene, evtl. Eisbehandlung, Belastung mit ½ Körpergewicht an Unterarmgehstützen

### ab 10. Tag nach der OP:

Beugetraining isometrisch oder dynamisch-konzentrisch bis 90 °, weitere Streckung passiv, dann max. 10 Minuten Eisbehandlung, ggf. Elektrotherapie für Beuger und Strecker, Übergang zur Vollbelastung an Unterarmgehstützen, Aquatraining nach geschlossener Wundheilung

### ab 4. Woche:

Beugung steigern, Bewegungsbad mit Crawlbeinschlag (ohne Flossen), Fahrradergometer ohne Trittbelastung (isokinetischer Belastung), Übergang zur Vollbelastung

### ab 7. Woche:

Vollbelastung, Fahrradfahren mit zunehmender Trittbelastung, Medizinische Trainingstherapie, Laufband mit Steigung und Gefälle, Hinführung zum Joggen, Isokinetik passiv / aktiv 20/30 Grad Extension

### ab 12. Woche:

Dauerlauf, Medizinische Trainingstherapie mit Beinstrecker (bis 20/30 Grad Extension) Isokinetik konzentrisch bis 20/30 Grad Extension, reaktives Stabilisationstraining

### ab 6. Monat:

Ballspiele (kein Wettkampf) und Kampfsport (ggf. mit Schiene), Übergang zur 0 Grad Extension an Beinstrecker/ Isokinetik

### ab 12. Monat:

Ballspiele (Wettkampf), Skilaufen (alpin)