

## **Nachbehandlungsschema nach vorderem Kreuzbandersatz:**

### **OP-Tag:**

- Kompressionsstrumpf (oberschenkellang)
- Kühlung (Eisbeutel, Coolbag)
- Lagerung des Beines in Streckung – Knie nicht unterlagern

### **1. – 2. Tag postoperativ:**

- Vollbelastung ab dem ersten post-operativen Tag
- Bewegungslimitierung von 90° Flexion für die ersten 6 Wochen postoperativ
- Medikamentöse Thromboseprophylaxe bis zur Erzielung der Vollbelastung
- Aufstehen und Gehen unter Verwendung von Stützkrücken für die nächsten 10-14 Tage
- Beginn mit isometrischen und aktiven Bewegungsübungen der Waden- und Oberschenkelmuskulatur unter physiotherapeutischer Anleitung (Ansteuerung der Muskulatur)
- Besonderes Augenmerk auf die Lagerung in voller Streckung

### **1. Woche postoperativ:**

- Fortführung der aktiven isometrischen Muskelübungen
- Verbesserung des Gangbildes unter Verwendung von Stützkrücken
- Muskelkoordinationstraining unbelastet im Sitzen oder in Rückenlage
- Verbesserung des Bewegungsumfanges bis maximal 90° Beugung

### **2. – 3. Woche postoperativ:**

- Nahtentfernung nach ca. 10 – 14 Tagen
- Entwöhnung von Krücken unter Voraussetzung eines stabilen und sicheren Einbeinstandes
- Autofahren wieder möglich
- Schulung der Koordination unter Belastung (ohne Zusatzgewicht)
- Bewegungsumfang verbessern – volle Streckung sollte aktiv erreicht werden
- Gangschulung

### **4. – 6. Woche postoperativ:**

- Start mit Ergometer/Hometrainer – Training
- Muskelkoordinationstraining (Schaukelbrett, Kreisel, Stepper)
- Muskelaufbau mit Krafttraining im geschlossenen System von 0-90° Grad Flexion mit ev. Zusatzgewicht (Oberschenkel- Vorder/Rückseite, Unterschenkel, Hüftmuskulatur)
- KEIN Krafttraining der Knieextensoren in offener Kette
- Schwimmtraining (kein Brusttempo)

### **7. – 12. Woche postoperativ:**

- Fortführen des Muskel-Koordinationstrainings
- Fortsetzen des Muskelaufbau-Trainings (auch über 90° Grad Flexion möglich), Kraft und Ausdauer
- Schnelles Gehen, Walken
- Start mit Sprungübungen unter physiotherapeutischer Anleitung (beidbeinig)

### **ab 3. Monat postoperativ:**

- Joggen in der Ebene
- Beginn mit sportspezifischem Aufbautraining
- Sprungübungen (einbeinig)

### **ab 6. - 8. Monat postoperativ:**

- Erweitertes Kraft- und Schnellkrafttraining
- Sportartspezifisches Training
- Wiederaufnahme der gewohnten Sportarten