

# Nachbehandlungsplan – Hintere Kreuzband-Plastik

## Phase 1

Woche 1 - 2

### Ziele

1. Entzündungsinderung
2. Primärheilung der HKB-Plastik

**Orthese** steife PCL-Knieorthese mit Vorschub der Tibia (Tag u. Nacht)

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/40°

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung  
Keine aktive Flexion im Knie für 12 Wochen

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Keine hintere Schublade!
- Ggf. **Übungen in Bauchlage** durchführen
- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

## Phase 2

Woche 3 - 4

### Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der HKB-Plastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

**Orthese** steife PCL-Knieorthese mit Vorschub der Tibia (Tag u. Nacht)

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/60°

Halbes Körpergewicht (Belastung)  
Keine aktive Flexion im Knie für 12 Wochen

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Keine hintere Schublade!
- Ggf. **Übungen in Bauchlage** durchführen
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter PCL-Orthese

## Phase 3

Woche 5 - 6

### Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der HKB-Plastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

**Orthese** steife PCL-Knieorthese mit Vorschub der Tibia (Tag u. Nacht)

### Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/60°

Halbes Körpergewicht (Belastung)  
Keine aktive Flexion im Knie für 12 Wochen

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Keine hintere Schublade!
- Ggf. **Übungen in Bauchlage** durchführen
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter PCL-Orthese
- Übungen variieren, neue Reize schaffen

## Phase 4

Ab der 7. Woche

### Ziele

1. Erlangung d. gesamten Funktion, Gangschule
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination, **Gangschule**
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

**Orthese** für weitere 6 Wochen

**7.-9. Wo:** flexible PCL-Knieorthese (Tags) mit Ex/Flex: 0-0-90°

**Steife PCL-Knieorthese** (Nachts)

**10.-12. Wo:** flexible PCL-Knieorthese mit freier Beweglichkeit (Tag u. Nachts)

**Übergang zu Vollbelastung**

### Empfehlung für die Physiotherapie

- Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung  
**7.-12. Wo:**
- Reaktive Stabilisation, core-Muskel work out nur mit geschlossener, kinetischer Kette
  - **Rückkehr in den Sport** (nach **Absprache mit dem Operateur** u. abhängig von der „**core-Muskelstärke**“):
    - Ab **12. Woche:** Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand)
    - Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach **6 Monaten**
    - High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach **12 Monaten**