

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