

Nachbehandlungsplan - Innenbandruptur

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. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese
Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/10°/90°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Dehn- u. Weichteiltechniken
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training
- Koordinationstraining mit Orthese
- Krafttraining mit Orthese

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese
Erlaubte Beweglichkeit/Belastung
Ext./Flex.: 0°/0°/90°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Dehn- u. Weichteiltechniken
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training
- Koordinationstraining mit Orthese
- Krafttraining mit Orthese

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

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

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt

Empfehlung für die Physiotherapie

- Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung
- Eigendehnungen
 - Steigerung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination
 - Sportartenspezifisches Training
 - Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur u. abhängig von der „core-Muskelstärke“):
 - Radfahren, Schwimmen u. Walking nach 2 Monaten
 - Moderates Laufen nach 3-4 Monaten (wenn schmerzfrei)
 - Stop-and Go und Kontaktsport erst nach 12 Monaten
 - Ausdauer, Koordination, Laufband
 - Spezielle Übungen um auf Sport u. Beruf vorzubereiten