

Nachbehandlungsplan - Vordere Kreuzband-Plastik u. Innenband

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der VKB-Plastik

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/10°/60°
max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- 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 VKB-Plastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/10°/90°
Übergang zur Vollbelastung (schmerzadapt.)

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Alle Übungen in aerober Muskularbeit
- Keine offene Kette bei den Übungen!

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele

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

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/frei°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Übungen variieren, neue Reize schaffen
- Alle Übungen in aerober Muskularbeit
- Keine offene Kette bei den Übungen!
- Faszientechniken

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

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

Orthese abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt

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 9. 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
 - Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten