

Nachbehandlungsschema Ersatz des vorderen Kreuzbandes

Zeitlicher Verlauf:	Ziel:	Behandlung:
Ersten Tage	15 kg Teilbelastung im Protektor 0-15-15°	Lokale Kühlung / Eis, allgemeine KG, Mobilisation an Unterarmgehstützen, Motorschiene (CPM, max. 0-0-50°), evtl. Camoped-Schiene
1.-2. Woche	30 kg Teilbelastung in Don Joy-Orthese: 0-0-90°	Isometrieübungen (insb. auch ischiocrural PNF), Camoped-Schiene (CPM: 0-0-90°), Patellamobilisation, Kokontraktion, evt. Elektrostimulation, treppauf gesundes Bein, treppab operiertes Bein voran
3.-4. Woche	½ Körpergewicht in Don Joy-orthese: 0-0-90°	Fortsetzung wie 1.-2. Woche, zunehmendes Quadrizepstraining, Koordinations- und angepasstes Krafttraining in „geschlossener Kette“, Anleitung zum Selbsttraining (Theraband)
5.-6. Woche	Vollbelastung in der Orthese, freies Bewegungs-ausmaß, Abtrainieren der UA-Gehstützen	Wenn Muskelaufbau ausreichend und volle Streckung erreicht: Laufband, Joggen, Fahrradfahren (mit Orthese), Training in „offener Kette“ möglich, ggfs. sportwissenschaftliche Untersuchung
ab 7. Woche	Vollbelastung, Orthese/Brace nur noch bei körperl. / sportl. Belastung	Klinische Kontrolle: Beweglichkeit, Kraft und Koordination beim Operateur, Anpassung des Schema's nach Befund
ab 9. Woche	Freie Funktion und Belastung	Quadrizepstraining intensivieren, auch mit Gewicht, Schwimmen (Kraulstil), leichtes Lauftraining ab 12 Wo., Kontrolle der Kniefunktion in Stabilität, Kraft, Beweglichkeit und neuromuskulärer Kontrolle
ab 4-6. Monat	Kompletter Muskelaufbau (sportphysiologische Untersuchung?)	Sportartspezifisches Training beginnen nach klinischer Kontrolle, Kontaktsportarten (Fußball, Handball etc.) frühestens nach 9 Monaten möglich

Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an das Team des Gelenkzentrums Schaumburg wenden.
Tel.: 05751/95150 oder per Mail: praxis@paw-rinteln.de