



**Nachbehandlungsschema: vordere Kreuzbandplastik**

**OP / 1. Tag**

- Lagerung in gerader Schiene
- Sanfte Kälteanwendung
- Anspannen der Kniebeuger
- Anspannen der Kniestrecker nur in der geschlossenen Kette
- Aktive Fußbewegung

**2. Tag**

- Verbandswechsel
- Evtl. Anlegen einer beweglichen Knieorthese nach Vorgabe des Operateurs
- Motorschienenbeübung mit langsam zunehmender Bewegung (Beginn max. 0-0-50)
- Aktive Kniestreckung nur in der geschlossenen Kette
- Lymphdrainage
- Beginn mit elektrischer Muskelstimulation

**3-7. Tag**

- 4-Punktegang mit Belastung nach Toleranz
- Vollbelastung nur nach Kontrolle des Gangbildes durch den Therapeuten
- 1/3 – Kniebeugen E/F 0-20-50 mit erhöhten Fersen
- Training der Ab- und Adduktoren bei 90° Flexion
- Knieflexion gegen Widerstand (Ferse mit Bodenkontakt heranziehen)
- Stabilisierung der Rückenmuskulatur

**8-14. Tag**

- Fortführung der bisherigen Physiotherapie, Gangschulung, Beendigung der Thromboseprophylaxe
- 12-14. Tag: Fadenentfernung
- Beinpresse E/ F 0-40-90 mit maximal 1/3 Körpergewicht Belastung
- Kokontraktion (Kniestrecker / Kniebeuger)
- Training der Fußmuskulatur, Sprunggelenkstabilisation
- Stretching nach Anweisung durch den Therapeuten
- für 4 Wochen: treppauf gesundes Bein voran, treppab operiertes Bein voran

**3.-6. Woche**

- Fortführung der bisherigen Physiotherapie, Anleitung für Selbsttraining (Theraband)
- Standfahrrad mit geringem Widerstand (falls Flexion über 100° erreicht)
- Koordinationsübungen
- Training in offener Kette ab 5. Woche
- Beginn mit einbeinigen Stabilisierungsübungen ab 5. Woche
- Aquajogging ab 5. Woche

**7.-12. Woche**

- gesteigerte Koordinations- und Kräftigungsübungen (Minitrampolin, Stairmaster, usw.)
- Radfahren in der Ebene ab der 8. Woche
- Einbeinige, gestützte Kniebeugen und side-to-side-steps
- Gehen / Laufen auf der Stelle, vorwärts, rückwärts gegen Widerstand

**ab 12. Woche**

- Schwimmen im Kraulschlag
- Inline-Skating (für geübte)
- leichtes Lauftraining ab 16. Woche
- Wiederaufnahme von weiterem Sport nach Rücksprache mit dem Arzt
- Muskelaufbau benötigt 1 Jahr Gymnastik und Training