

## Nachbehandlungsschema Ersatz des vorderen Kreuzbandes

Zeitlicher Verlauf	Ziel	Behandlung
Ersten Tage	Schmerzadaptierte Teilbelastung 20 kg	Lokale Kühlung / Eis, allgemeine KG, Mobilisation an Unterarmgehstützen, Verbandswechsel und Anlage der Orthese
1.-2. Woche	20 kg Teilbelastung in der Orthese: 0-0-90° <b>D1 KG 12x</b> <b>Termine</b> <b>2x/Woche</b>	Isometrieübungen (insb. auch ischiocrural PNF), Patellamobilisation Kokontraktion, evt. Elektrostimulation, treppauf gesundes Bein, treppab operiertes Bein voran <b>Bitte auf komplette Streckung achten</b>
3.-4. Woche	½ Körpergewicht in der Orthese: 0-0-120°	Fortsetzung wie 1.-2. Woche, zunehmendes Quadrizepstraining, Koordinations- und angepasstes Krafttraining in „geschlossener Kette“, Anleitung zum Selbsttraining (Theraband) Kontrolluntersuchung in der 4. Woche
5.-6. Woche	Vollbelastung in der Orthese, freies Bewegungs- ausmaß, Abtrainieren der UA-Gehstützen	Wenn Muskelaufbau ausreichend und volle Streckung erreicht: Steigerung der Belastung, Fahrradfahren (mit Orthese), Training in „offener Kette“ möglich
ab 7. Woche	Vollbelastung, Orthese/Brace nur noch bei körperl. / sportl. Belastung	Klinische Kontrolle: Beweglichkeit, Kraft und Koordination, ggfs. Anpassung des Schemas
ab 9. Woche	Keine Orthese/Brace, funktionelle Nachbehandlung, Vollbelastung	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	Keine Orthese/Brace, funktionelle Nachbehandlung, Vollbelastung	Sportartspezifisches Training beginnen nach empfohlener sportwissenschaftlicher Kontrolle, <b>Kontaktsportarten (Fußball, Handball etc.)</b> <b>frühestens nach 9 Monaten möglich</b>