

## Nachbehandlungsschema Ersatz des vorderen Kreuzbandes

Zeitlicher Verlauf:	Ziel:	Behandlung:
Ersten Tage	<b>15 kg Teilbelastung im Protektor 0-15-15°</b>	Lokale Kühlung / Eis, allgemeine KG, Mobilisation an Unterarmgehstützen, Motorschiene (CPM, max. 0-0-50°), evtl. Camoped-Schiene
1.-2. Woche	<b>30 kg Teilbelastung in Don Joy-Orthese: 0-0-90°</b>	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	<b>½ Körpergewicht in Don Joy-orthese: 0-0-90°</b>	Fortsetzung wie 1.-2. Woche, zunehmendes Quadrizepstraining, Koordinations- und angepasstes Krafttraining in „geschlossener Kette“, Anleitung zum Selbsttraining (Theraband)
5.-6. Woche	<b>Vollbelastung in der Orthese, freies Bewegungs-ausmaß, Abtrainieren der UA-Gehstützen</b>	Wenn Muskelaufbau ausreichend und volle Streckung erreicht: Laufband, Joggen, Fahrradfahren (mit Orthese), Training in „offener Kette“ möglich, ggfs. sportwissenschaftliche Untersuchung
ab 7. Woche	<b>Vollbelastung, Orthese/Brace nur noch bei körperl. / sportl. Belastung</b>	Klinische Kontrolle: Beweglichkeit, Kraft und Koordination beim Operateur, Anpassung des Schema's nach Befund
ab 9. Woche	<b>Freie Funktion und Belastung</b>	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	<b>Kompletter Muskelaufbau (sportphysiologische Untersuchung?)</b>	Sportartspezifisches Training beginnen nach klinischer Kontrolle, <b>Kontaktsportarten (Fußball, Handball etc.) frühestens nach 9 Monaten möglich</b>

Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit an das Team des Gelenkzentrums Schaumburg wenden.  
Tel.: 05751/95150 oder per Mail: [praxis@gelenkzentrum-schaumburg.de](mailto:praxis@gelenkzentrum-schaumburg.de)