



Justus-Liebig-Universität
Gießen



Philipps-Universität
Marburg

**Nachbehandlungskonzept
nach vorderer Kreuzbandrekonstruktion
(Semitendinosus-Gracilissehnentransplantat und Patellarsehnentransplantat)**

Zeit	ROM / Orthese	Belastung
1. Woche	0-0-90°	-Abrollbelastung bis 20 kg - Manuelle Lymphdrainage direkt postoperativ -- -- -Kühlung mit Cryo/Cuff - Patellamobilisation (Anleitung der Patienten zur Patellamobilisation) -Muskelstimulation am 1.postop Tag (M. vastus medialis)mit Arthrostim -Immobilizer für 2 Tage - Ab dem 2. postop tag DonJoy Fource für insgesamt 10 Wochen - Bewegungsschiene 0/0/90 ab dem 2 postop Tag
2. Woche	0-0-90°	-Abrollbelastung bis zu 20 kg -Nachts in gestreckter Stellung mit Immobilizer -Quadricepstraining im geschlossen System (Muskelmantelspannung) - Achtung kein isoliertes Quadricepstraining aus starker Flexion -Training der Propriozeption / Koordination -Magnesium 3x1 - Am Ende der 2. postop Woche sollte eine Bewegungsausmaß von 0/10/90 erreicht sein (ansonsten Rücksprache OA Efe)
3. Wo.	0-0-90°	-Abrollbelastung bis zu 20 kg -Nachts in gestreckter Stellung mit Immobilizer -Noch keine isolierten Kraftübungen für den Quadriceps
4-5. Woche	0-0-90°	-Schrittweise Steigerung bis zur Vollbelastung bei voller Streckung und schmerzfreiem Kniegelenk - Noch keine isolierten Kraftübungen für den Quadrizeps kontrollierte
6. Woche	0-0-120°	-Kein Immobilizer -Vollbelastung --kontrollierte koaktivierte Bewegungen, Propriozeptions-Koordinationstraining auf instabilem Untergrund 1. Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining 2. Isokinetik 3. Bewegungsbad ohne Orthese - Bei Erguß Lipotaloninfiltration - Kein Streckdefizit größer als >10° und Beugedefizit >20°
ab 10. Wo.	ohne Orthese	-Orthese abtrainieren -Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- u. Schnelligkeitstraining ohne Orthese -Quadricepstraining mit distalem Widerstand erlaubt
ab 12 Monaten		- Rotationssportarten wieder erlaubt

Ärztliche Kontrollen nach 6 und 10 Wochen

Achtung!!! Bei starker Ergussbildung, zunehmendem Streckdefizit und unklarem Schmerz den Arzt aufsuchen.

Gute und baldige Genesung wünscht Ihnen ihr Knieteam der Marburger Orthopädie !

OA Dr. T. Efe

OA Dr. B. F. El-Zayat