

Vordere Kreuzbandplastik

Patient

OP

Zeit	Limitationen / Vorgaben	Physiotherapie
Woche 1 - 2	Teilbelastung an Unterarmgehstützen Kniegelenksorthese bei E/F 0-0-90° Thromboseprophylaxe	Hochlagerung intermittierende Kühlung Lymphdrainage Gangschulung mit Unterarmstützen Spitzfußprophylaxe Isometrische Übungen Anspannen der Kniebeuger, Anspannen der Kniestrecker in geschlossener Kette Aktive Beübung Fuß und OSG Motorschiene bis E/F 0-0-60°
Woche 3 - 6	Beschwerdeadaptierte Vollbelastung erlaubt Keine Limitation der Kniegelenksbeweglichkeit Abtrainieren der Kniegelenksorthese	Erarbeiten der Kniegelenksbeweglichkeit Erreichen der vollen Streckung Lymphdrainage bei Bedarf Fahrradergometertraining ab F >100° Beinpresse E/F 0/40/90 max 1/3 Körpergewicht Beübung in offener Kette ab Woche 5 Aquajogging ab Woche 5 Aktive Beübung Ab- und Adduktion in 90° Flexion
Woche 7 - 12	Erreichen der Alltagsbelastbarkeit	Koordinations- und Kräftigungstraining (Quadriceps, Ischiokrurale Muskulatur, kurze Außenrotatoren der Hüfte) Einbeinige Stabilisationsübungen
ab Woche 12	Leichtes Lauftraining falls keine Valgusinstabilität Schwimmen (Kraulschlag) weiterer Sport nach Rücksprache	Fahrradergometertraining ab F >100° Koordinations- und Kräftigungstraining (Quadriceps, Ischiocrurale Muskulatur, kurze Außenrotatoren der Hüfte)
Ergänzungen	vollständiger Einstieg in den Sport nach 9 Monaten und vorheriger erneuter Kontrolle	Kein Beincurler für Quadriceps Keine Stabilitätsprüfungen für mind. 8 Wochen

Sprechstunde Campus Innenstadt:

Leitung: Dr. J. Fürmetz

Mittwochs ab 08:30 – 16:00 Uhr

Terminvereinbarung: +49(0)89-4400-54040

Diese Behandlungsempfehlung dient auch der Information Ihres weiterbehandelnden Arztes/Ärztin.

Dem Patienten ausgehändigt am