

## Hintere Kreuzbandplastik und hintere Kreuzbandruptur konservativ

Patient

OP

Zeit	Limitationen / Vorgaben	Physiotherapie
Woche 1-3	Mobilisierung mit Bodenkontakt Kniegelenksorthese (PTS-Schiene) in Streckstellung tagsüber und nachts NSAR und Thromboseprophylaxe	Hochlagerung intermittierende Kühlung Resorptionsförderung / Lymphdrainage Gangschulung mit Unterarmstützen Spitzfußprophylaxe Vorsichtiges Erarbeiten der Kniegelenksbeweglichkeit Passive Beübung ohne Schiene in Bauchlage mit dorsaler Unterstützung Tibiakopf (Flexion max.90°) Ggf. Motorschiene bis E/F 0-0-60° mit dorsaler Unterstützung Tibiakopf Isometrische Übungen Quadriceps Ggf. Muskelstimulationsgerät für Quadriceps
Woche 4 - 6	Mobilisierung mit 20 kg Teilbelastung Kniegelenksorthese (PTS-Schiene) in Streckstellung tagsüber und nachts NSAR und Thromboseprophylaxe	s.o.
Woche 7-12	Tagsüber beschwerdeadaptierte Vollbelastung mit Orthese (bewegliche <u>HKB</u> -Schiene z.B. PCL Jack Brace, Fa. Albrecht) Nachts PTS-Schiene in Streckstellung Erreichen der Alltagsbelastbarkeit	Gehstützen langsam abtrainieren aktiv assistierte Krankengymnastik Quadricepsübungen in geschlossener Kette Isometrische Hamstrings-Übungen in Schiene Koordinations- und Kräftigungstraining Erreichen der vollen Beweglichkeit Leichtes Ergometer Training (ab Woche 10 und ab Flexion 100°)
Woche 13-16	Vollbelastung mit Orthese (PCL Jack Brace, Fa. Albrecht) erlaubt, keine Limitation der Begung Nachts keine Schiene	Reha-Beginn (ambulant oder stationär) aktive Krankengymnastik Kräftigung Ischiocrural- und Quadrizepsmuskulatur- Medizinische Trainingstherapie (Theraband, Seilzug) Belastungssteigerung, Koordinationstraining Radfahren, Bewegungsbad
Ab Woche 17	Vollbelastung ohne Schiene vollständiger Einstieg in den Sport nach erneuter Kontrolle	Weitere Kräftigung (kon- und exzentrische Übungen) Beginn mit leichtem Laufen
Ergänzungen	Zurückfallen der Tibia muss konsequent verhindert werden (für 12 Wochen postoperativ)  Keine Stabilitätsprüfungen für mind.12 Wochen	Aufschulung der Quadrizepsmuskulatur wichtig, da einziger funktioneller Agonist (Helfer) für HKB verboten: keine Beugung gegen Widerstand der Hamstrings für 12 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