

Nachbehandlungsschema für Physiotherapeuten Rekonstruktion des hinteren Kreuzbandes

Patientenname: _____ geb.: _____

OP-Diagnose: _____

LEITLINIEN:

- Stabilität geht vor Mobilisation
- Zurückfallen der Tibia muss konsequent verhindert werden (für 12 Wochen postoperativ)
- Aufschulung der Quadrizepsmuskulatur wichtig, da einziger funktioneller Agonist (Helfer) für das HKB
- **Verboten:** Aufschulung der Ischiokruralmuskulatur für 12 Wochen (keine Beugung gegen Widerstand)

PHASE I:

1. -6-Woche

Bewegungsumfang, Belastbarkeit und Hilfsmittel

- Kniefix-Schiene 24h/Tag (0°-0°-0°)
- Teilbelastung mit 10 kg in der Kniefixschiene an 2 Unterarmgehstützen (nur Abrollen erlaubt)

Training:

- Isometrie in Kniefixschiene
- **Passive** Krankengymnastik aus **Bauchlage** bis max. 90° (schmerzlimitiert) und mit dorsaler Unterstützung des Tibiakopfes (Vermeidung hintere Schublade)
- PNF kontralateral
- Patellamobilisation
- Kryotherapie bei Bedarf
- Lymphdrainage (bei Bedarf)
- Gangschulung

Medikamentöse Begleittherapie:

- NSAR
- Thromboseprophylaxe

PHASE II:

7.-12. postoperative Woche

Bewegungsumfang, Belastbarkeit und Hilfsmittel

- M4S Orthese mit PCL-Einstellung tagsüber
- Kniefix-Schiene nachts
- Teilbelastung mit halbem Körpergewicht an Unterarmgehstützen

Training:

- Fortführung der o.g. Therapie entspr. Bedarf, zusätzlich
- **aktiv assistierte** Krankengymnastik
- propriozeptives Training, Standstabilisation
- Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlungen

E-Training: - EMS (Quadrizepsmuskel)

Medikamentöse Begleittherapie: ggf. NSAR

PHASE III:

13.-16. postoperative Woche

Bewegungsumfang, Belastbarkeit und Hilfsmittel

- M4S-Orthese (frei gestellt), tagsüber
- Vollbelastung
- Ambulante Reha ab jetzt möglich

Training:

- aktive Krankengymnastik
- Kräftigung Ischiocrural- und Quadrizepsmuskulatur, leg press mit axialem Druck, Kraftausdauertraining
- Medizinische Trainingstherapie (Theraband, Seilzug)
- Belastungssteigerung Koordinationstraining
- Radfahren
- Bewegungsbad

PHASE IV:

Ab der 17. postoperativen Woche

- Intensivierung Muskelaufbautraining, Laufband, Schwimmen, Radfahren
- Laufprogramm nach 6 Monaten bei guter Quadrizepsmuskulatur
- **Kontakt- und Ballsportarten nach 12 Monaten erlaubt!**