

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

die Ruptur des vorderen Kreuzbandes ist eine schwere Verletzung.

Nach der Operation ist eine intensive Physiotherapie notwendig.

Die Dauer der Physiotherapie beträgt 16 bis 24 Wochen.

Empfehlungen:

Vereinbaren Sie rechtzeitig vor dem Eingriff Termine für die Physiotherapie zwei bis dreimal pro Woche. Ein Rezept erhalten Sie von uns.

Bringen Sie die gerade Softschiene sowie die Orthese als auch die Unterarmgehstützen mit in das Krankenhaus. Rezepte erhalten Sie von uns.

Besorgen Sie sich vor dem Eingriff die Thromboseschutzspritzen und NSAR Tabletten. Rezepte erhalten Sie von uns.

Lassen Sie sich einen Kompressionstrumpf der Klasse II mit Haftband anpassen. Das Rezept erhalten Sie von uns.

Dies ist nur eine Leitlinie und an den individuellen Verlauf anzupassen!

Phase I

Woche 1-3 nach der Operation

Lagerung in Extension (gestrecktes Knie)

Teilbelastung 20 kg KG

Thromboseprophylaxe physikalisch und Spritze bis zur Vollmobilisation

Hartrahmenorthese 6-8 Wochen postoperativ

Schmerzmittels / NSAR wie rezeptiert

Kühlung 3 x tgl. 15 min unter Hautschutz

Kompressionsstrumpf

Physiotherapie:

Extensionsmobilisation: Ziel endgradige Streckung in der 3. Woche

Flexionsmobilisation

Patellamobilisation

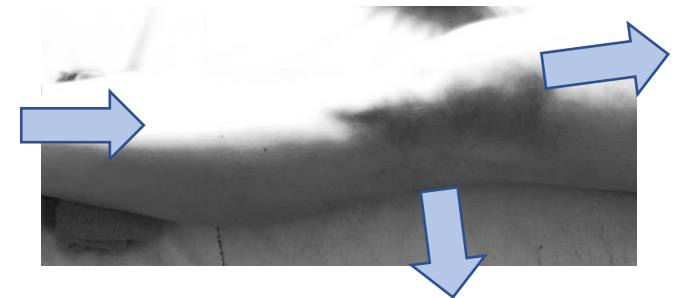
Abschwellende Maßnahmen, Lymphdrainage

Gangschule

Eigenttraining ab Tag 3 bis 4

Drei bis viermal täglich
10 bis 15 Wiederholungen

In Rückenlage Fuß
Nase ziehen und Knie nach unten drücken.
Extensionstraining



Sitzend flektieren (beugen) des Beines



In Seitenlage mit angelegter Schiene
Abduktion anheben des Beines

In Bauchlage beugen des Beines

Phase II

Beginn Woche 3-4 nach der Operation

Bedingung:

Reizarmes Gelenk (geringer Erguss, kein Ruheschmerz), Normales Gangbild, Volle Streckung

Physiotherapie:

Volle Bewegung im erlaubten Bereich in der Orthese

Propriozeption

Krafttraining im Ausdauerbereich

Übungsauswahl zum Schutz des Transplantates beachten!

Geschlossene Kette

Kniebeuge (Squats) 30° Oberkörper nach vorne

Beinpresse

Ischiocrurale Muskulatur

Ziel Quadrizeps zu ischiocruraler Muskulatur

100 : > 50 (Curls mit Pezziball, Nordic Hamstrings)

Kein Training 0°- 30°; hohe Transplantatbelastung

Später offene Kette sitzend Extensionstraining in 30°-90° Flexion (Transplantatschutz)

Phase III

Beginn 12 Wochen nach der Operation

Bedingung:

Reizfreies Gelenk (kein Erguss)
Volles Bewegungsausmaß, stabile Beinachse bei statisch und dynamischen Übungen

Ziel Physiotherapie:

Volles Bewegungsausmaß

Sprung ABC instabil

Koordinationsleiter

Lauf ABC auf dem Laufband

Erhöhung Intensität Krafttraining 60, 70, 80% der Maximalkraft

Sportartspezifisches Training

Test:

z.B. X-Hops

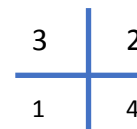
Landung in Flexion 40°

Gerade Beinachse

Stabiler Stand für 3 Sekunden

Links: 1 2 3 4 1

Rechts: 4 3 2 1 4



VKB – Ruptur Nachbehandlung

Dr. Eisele

