



Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandersatzplastik: VKB I

Ziel: Uneingeschränkte Bewältigung aller Alltagsanforderungen, Berufsfähigkeit und Befähigung zu Leistungs- bzw. ambitioniertem Freizeitsport

Bemerkung Arzt:	
------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung / Beweglichkeit 0/0/90		
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> Aufstand ohne Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> Ruhigstellung in Mecronschiene UAG – Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> aktive Fußbewegungen
2.-14. Tag	<ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Orthese 0/0/90 UAG – Stützen EMS: Quadriceps 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Gangschule mit Unterarmstützen Patellamobilisation Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten kontralaterales Training ggf. Lymphdrainage
Phase II	Ziel: Vollbelastung / freie Beweglichkeit des Kniegelenkes / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit		
3.-4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Orthese 0/0/90 UAG – Stützen Motorschiene 0/0/90 EMS: Quadriceps 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Mobilisation bis zur vollen Extension des Kniegelenkes (keine passive Hyperextension) befundadaptierte Steigerung der Flexion bis 110° sensomotorisches und koordinatives Training Beinachsentraining ggf. Narbenmobilisation
5.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Übergang zur Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Motorschiene ohne Limitierung 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Beginn Kraft-/Ausdauertraining Fahrradergometer/Crosstrainer/Bewegungsbad
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation		
7.-12. Woche			zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> ab 10.-12. Woche Beginn mit Lauftraining/Lauf-ABC/Radfahren: nur bei reizlosem Gelenk und freiem Bewegungsumfang/bei entsprechend guter Einbeinstabilisation (Bein-/Beckenachse) Ball-und Kontaktsportarten erst 6.-12. Monat postoperativ (RTS/RTC)

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

Bei anhaltendem Streckdefizit frühzeitige Wiedervorstellung in der Sprechstunde und ggf. Planung stationäre Aufnahme / Arthrolyse.