



**Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandersatzplastik: VKB II (Mehrfachschädigung)**

*Ziel: Uneingeschränkte Bewältigung aller Alltagsanforderungen, Berufsfähigkeit und Prüfen der Rückkehr in sportliche Aktivitäten*

<b>Bemerkung Arzt:</b>	<b>Sonderfall:</b> <input type="checkbox"/> keine CPM-Behandlung bei Meniskusrefixation
------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b> <span style="float: right;">Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung</span>			
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufstand ohne Belastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruhigstellung in Mecronschiene</li> <li>UAG – Stützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aktive Fußbewegungen</li> </ul>
2. Tag-3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orthese 0/0/90</li> <li>UAG – Stützen</li> <li>EMS: Quadriceps</li> </ul> <p><b>Achtung: Meniskusrefixation 0/0/60 für 3 Wochen</b></p>	<p>zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gangschule mit Unterarmstützen</li> <li>Patellamobilisation</li> <li>Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten</li> <li>kontralaterales Training</li> <li>ggf. Lymphdrainage</li> </ul>
<b>Phase II</b> <span style="float: right;">Ziel: Vollbelastung / freie Beweglichkeit / Verbesserung koordinativer Beweglichkeit</span>			
4.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>20kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orthese 0/0/90</li> <li>UAG – Stützen</li> <li>Motorschiene 0/0/90</li> </ul>	<p>zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ggf. Narbenmobilisation</li> </ul>
7.-8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexion frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sensomotorisches und koordinatives Training</li> <li>Beinachsentraining</li> <li>Fahrradergometer/ Crosstrainer/Bewegungsbad</li> </ul>
<b>Phase III</b> <span style="float: right;">Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit /Beginn sportartspezifischer Übungen / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation</span>			
9.-12. Woche			<p>zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiefe Hocke erst nach frühestens 3 Monaten</li> <li>ab 12. Woche Beginn mit Lauftraining/Lauf-ABC/Radfahren: <b>nur bei reizlosem Gelenk und freiem Bewegungsumfang/bei entsprechend guter Einbeinstabilisation (Bein-/Beckenachse)</b></li> <li><b>Ball-und Kontaktsportarten erst 6.-12. Monat postoperative (RTS/RTC)</b></li> </ul>

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.