

**Nachbehandlungsrichtlinien
nach vorderer Kreuzbandplastik**

1. Woche

- Arthrocare 1 Tag
- Brace nur im Sonderfall lt. Anweisung Operateur
- UA-Stützen im 2-Punkt-Gang

- passiv: 0/0/90
- Limitierung der Bewegung nur bei Besonderheiten
 - CPM od. Artrofit-K o. ä.
 - Patellamobilisation

- aktiv: 0/0/90
- intensives, aktives Bewegen der Füße zur Thromboseprophylaxe
 - aktive Übungen operiertes Bein mit KOKONTRAKTION (anspannen von Quadrizeps u. Ischiokruralmuskulatur beim Heben des Beines)

! Keine Überstreckung!

geschlossene Kette:

- Stemmführung nach Brunkow
- „Kurzer Fuß“ nach Janda
- op. Bein = Standbein, nicht op. Bein übt (Fahrradergometer, PNF mit Theraband, Zugapparat)
- Koordinationstraining auf dem Mini-trampolin, Thera-piekreisel, Posturo-med

! Keine isolierten Quadri-zepskontraktionen!

2. + 3. Woche

- nur bei Bedarf noch UA-Stützen im 2-Punkt-Gang

- aktiv: 0/0/90
- Artrofit-K o. ä. (Hausbe-Handlung mit Leihgerät)

ab 4. Woche

- aktiv:
geschlossene Kette
- Stabilisierungs- u. Koordinierungsübungen im Sitz, Stand, Gang
 - Beginn des Krafttrainings (Leg press)
 - Aquajogging

- aktiv:
offene Kette
- aktive Bewegungstherapie mit Widerständen, PNF
 - Fahrradergometer
 - MTT

- nach einer Woche Entlassung möglich
- ergänzende Therapie: Heiße Rolle, Kryotherapie (Kryo-Cuff), bei Bedarf Lymphdrainage, EMS max. 3 Monate
- ambulante Rehabilitation nach Entlassung (analog EAP)