

Nachbehandlungsschema nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes (Hamstring / Quadricepssehne) mit Meniskusrefixation

- Woche 1
- Mecronschiene in Streckstellung, 20 kg Teilbelastung, isometrische Übungen, CPM bis 30°, Schmerzkatheter, Eis kühlen, Lymphdrainage
- Woche 2
- Knieorthese 0/0/60° (z. B. M4s comfort), 20 kg Teilbelastung, isometrische Übungen, Übungen im geschlossenen System, Patellamobilisation, ggf. Elektrostimulation des M. vastus medialis und lateralis, CPM bis 0/0/60°
- Woche 4 - 6
- Knieorthese 0/0/90° Sukzessive Vollbelastung, wenn Streckdefizit < 10° und Ergussfreiheit, Arbeiten in die Extension, Dehnübungen in Bauch- und Rückenlage
- ab 4. Woche
- Aquajogging im brusthohen Wasser bzw. mit Auftriebskörpern, KG-beaufsichtigtes Radfahren (Tritt mit gesundem Bein)
- ab 7. - 12. Woche
- Orthese öffnen und Belastung freigeben, im Verlauf Orthese abtrainieren
Ambulante Rehabilitation
Propriozeptives Training mit ½ Körpergewicht.
Isokinetisches Training (z.B. Beinpresse), langsamer Übergang vom geschlossenen in ein offenes System (CAVE: Scher- und Hebelkräfte), Lauftraining auf Laufband und im ebenen Gelände anfänglich noch mit Orthese. Schwimmen im Kraulbeinschlag.
Reaktionstraining: Seitwärts-/Rückwärtsgehen, Sidesteps, Sprung Hoch/Tief, Stolpern, „Schubsen“
- Ab 13. Woche
- zunehmendes Auftrainieren der Muskulatur (ohne Orthese)

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während Teilbelastung bis 20 kg.

Ambulante Rehabilitationsmaßnahme ab 5. - 7. Woche