

Physiotherapeutische Nachbehandlung

Vordere Kreuzbandplastik

Zeit	Limiten	Ziel	Mögl. Massnahmen
Bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Belastung nach Massgabe der Beschwerden (an Stöcken) • Abheben des Beines mit mind. 30° Flexion • Keine Quadricepsaktivität gegen distalen Widerstand • Bewegungsausmass frei • (keine Hyperextension) • Vollbelastung (ohne Stöcke) bei genügend muskulärer Stabilität • Limiten bei zusätzlicher Meniskusnaht: gemäss Operateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der ROM in Flexion und Extension (0°) • Verbesserung der Kniestabilität statisch und dynamisch • Heimprogramm wird selbständig durchgeführt • Verbesserung der Kraft • Stockfreies Gehen nach 6 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> • Repetition und Kontrolle der Quadricepsinnervation • Instruktion Heimprogramm • Beginn Proprioceptionstraining/ Stabilisation • Koordination und Kraftausdauer in geschlossener Kette • Veloergometertraining
7. – 12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> • Flexion seitengleich erreicht • Verbesserung der Kraft • Hinkfreies Gangbild 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensivierung Krafttraining mit Beginn Hypertrophietraining • Beginn Ausdauertraining
Ab 12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der festgelegten Ziele mit dem Patienten (arbeit- und ADL spezifisch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der sportmotorischen Grundeigenschaften (Lauschule, Sprungschule,...) • Beginn mit Joggen
Ab 6 Mt.	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontaktsportarten) in Absprache mit dem Operateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der festgelegten Ziele mit dem Patienten (sportspezifisch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der Sportspezifischen Belastungen

Stand: April 2018