

Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin
AGA Arthroskopeur

Mail: cafaltzis@neos-praxis.de

Tel.: 0621 6359010



Nachbehandlungsplan Kreuzbandchirurgie/ Kreuzbandplastik (vorderes und hinteres Kreuzband)

OP-Tag:

- Hochlagerung in einer Klettschiene, Knie in Extension

1. Tag postoperativ:

- Hochlagerung des Beines
- Lagerung in Extension bis zur Nullstellung (keine Überstreckung)
- Cryo-Cuff
- Statisches Muskeltraining
- Anheben des Beines mit gestrecktem Kniegelenk erlaubt
- Aufstehen mit Klettschiene unter Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht

Ab dem 2. Tag postoperativ:

- Funktioneller Brace/Orthese in **E/F 0-0-60°**
- Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Gangschule zur Erreichung eines physiologischen Gangbildes
- Patellamobilisation und Weichteiltechniken um die Patella
- CPM im Bewegungsausmaß E/F 0-0-90° (passiv!)
- Assistiv/aktives Beugen des Kniegelenks im schmerzfreien Bereich (max. 60 Grad Flexion)
- Kräftigung der gesamten Oberschenkelmuskulatur, besonders Knieflexoren
- Training des M. gastrocnemius über Zehenstand unter Teilbelastung
- manuelle Lymphdrainage
- elektr. Muskelstimulation des M. quadriceps

1-2 postoperative Woche:

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß in der Orthese **E/F 0-0-60°**

3-4 postoperative Woche:

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß in der Orthese **E/F 0-0-60°**

5-6 postoperative Woche:

- Langsamer Übergang zur **Vollbelastung mit Orthese**
- Bewegungsausmaß in der Orthese **E/F 0-0-90°**

Ab der 7. Woche postoperativ:

- Vollbelastung, Orthese abgewöhnen
- Gangschule zur Erreichung eines physiologischen Gangbildes
- Bewegungserweiterung der Flexion über 90° ohne Limitierung
- Propriozeptives Training (Balancepad, Wackelbrett, Trampolin, etc.)
- Dynamisches Muskelaufbautraining in der offenen Kette **ohne** distalen Widerstand bis zur maximalen Extension
- Zwei- und einbeinige halbe Kniebeuge (max. bis 40° Flexion)
- Ergometer, Stepper
- Aqua-Jogging
- Schwimmen und Radfahren möglich

Ab der 10.-12. Woche postoperativ:

- Dynamisches Muskelaufbautraining in der offenen Kette mit Widerstand bis zur maximalen Extension
- Beginn mit Lauftraining auf ebenem Boden (Voraussetzung: ausreichend Quadrizepskraft von ca. 70% der gesunden Seite!)

Nach 4 Monaten postoperativ:

- Beginn mit sportartspezifischem Training

Nach ca. 8 Monaten postoperativ:

- Teilnahme am Wettkampfsport (Rücksprache mit Operateur)
- Voraussetzung für eine Belastung im Risikosport: freie Kniegelenksbeweglichkeit, Beschwerdefreiheit, stabiles Vorderes Kreuzband, seitengleicher Muskelumfang des Oberschenkels und der Wade, keine Valgusabweichung in Einbeinkniebeuge (im Zweifelsfall Rücksprache mit Operateur)

WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!