

Trainingsprogramm nach arthroskopischer vorderer Kreuzbandplastik

Sehr geehrte /r Frau/ Herr:.....

Die erfolgte operative Versorgung Ihres Kniegelenkes mit einer Bandplastik erfordert zum vollen Therapieerfolg Ihre aktive Mitwirkung. Im folgenden haben wir zeitlich gestaffelt Hinweise für Ihr Verhalten zu Hause nach der Operation zusammengestellt. Bitte beachten Sie diese zusätzlich zu den Hinweisen auf Blatt 4 (Verhalten nach KGL -Arthroskopie).

- | | |
|------------------|---|
| OP-Tag | Lagerung mit Medl-Ruhigstellungsschiene in 0° Extenslon (gestrecktes Bein) mit Kühlpackung |
| 1.-7. p.o.Tag | Aufstehen ohne/bzw. nur Tipp-Belastung mit 2 Unterarmgehstützen, Kühlen, Patellamobilisation, Fußgymnastik, Isometrische Anspannung des M.quadrizeps fem. Belassen der Schiene für 7 Tage p.o. |
| 8.-14. p.o.Tag | Anlagen einer Kniegelenksorthese in 0/0/90° Stellung. Aufstehen mit Gehstützen und Laufen mit Sohlenkontakt (20kg), aktive Bewegungsübungen 0/0/90°. Schwellstrom bzw. Spannungsübungen für M.quadrizeps fem. Patellamobilisation als Selbstübung. Beginn mit erweiterter ambulanter Physiotherapie (E AP): aktive Bewegungsübungen gegen Widerstand 40-60°. isometrisches Muskeltraining und entsprechend Trainingsprogramm (individuell Im Reha-Zentrum zu erstellen) (Die Verordnung zur EAP erhalten Sie an dem Tag, an dem die Fäden gezogen werden, hier in der Praxis) |
| 3.-7. p.o.Woche | Weiterhin Tragen der Orthese 0/0/90°, Laufen mit Unterarmgestützen und zunehmender Belastung, bei Beschwerdefreiheit Laufen mit einer oder ohne Gehstützen möglich, Patellamobilisation, Isometrisches Muskeltraining, aktive Beugung gegen Widerstand. Radfahren mit max. 75 Watt Belastung |
| 8.-12.p.o.Woche | Orthese ohne Limitierung einstellen, bei intensiver sportlicher Belastung tragen. Ansonsten Vollbelastung des Beines, Radfahren mit voller Belastung. Isokinetik im Sitzen und in Bauchlage, Lauftraining, Koordinationstraining (Einbeinstand, Wippe, Trampolin) arbeitsfähig bei körperlich leichter beruflicher Tätigkeit |
| ab 13. p.o.Woche | Koordinations- Lauf- und Krafttraining. Orthese nur bei Extrembelastung. arbeitsfähig |
| ab 7. Monat | Beginn mit sportspezifischen Belastungen (z.B. Fußball, Handball, Leichtathletik u.a.) |