

Nachbehandlungsempfehlung

Rupturen des vorderen Kreuzbandes

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen	Belastung/Bewegungsmaß	Bemerkung
Bewegungsstabil	OP-Tag	Vermeidung von Komplikationen	Schmerzreduktion Kreislaufstabilisierung Kryotherapie	Lagerung in 0° Orthese 15 kg Teilbelastung Frühmobilisation im Zimmer im 3-Punkt-Gang	Schmerzreduzierende und abschwellende Lagerung
	<p>Mittleres VTE-Risiko! Patienten mit operativ versorgten Verletzungen der Knochen und/oder mit fixierenden Verbänden, d.h. immobilisierenden Hartverbänden oder gleich wirkenden Orthesen an der unteren Extremität sollten neben Basismaßnahmen eine medikamentöse VTE-Prophylaxe erhalten. Frühmobilisation und Anleitung zur Eigenaktivierung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur gehören zu den Basismaßnahmen, die alle Patienten erhalten sollen. Die medikamentöse Prophylaxe sollte bis zum Erreichen der Vollbelastung durchgeführt werden</p>				
	Ab. 1. Post OP Tag	Aktivierung Schmerztherapie Abschwellende Maßnahmen	Aufstehen über die nicht betroffene Seite Edukation und Verhaltenstraining Anleitung zum Eigentaining (Isometrische Quadriceps-Anspannung) und Bewegung des OSG zur Aktivierung der Wadenmuskulatur Kryotherapie MLD Ggf. Entfernung der Drainage	Lagerung in 0° Orthese 15kg Teilbelastung Mobilisation auf Etageebene im 3-Punkt-Gang	Versorgung mit erforderlichen Hilfsmitteln: bewegliche Rahmenorthese, ggfs. Kompressionsstrumpf lang

Nachbehandlungsempfehlung

Belastungsstabil	Ab 2. Post OP Tag	<p>Erweiterte Aktivierung</p> <p>Kontrolle der Wundheilung</p> <p>Schmerztherapie</p> <p>Abschwellende Maßnahmen</p> <p>Schmerztherapie</p> <p>Vorbereitung der Entlassung / Entlassmanagement</p>	<p>Assistiertes/Aktives Bewegen</p> <p>Oberkörpertraining</p> <p>Treppensteigen</p> <p>Koordinationstraining</p> <p>Gangschule</p> <p>CPM</p> <p>MLD</p> <p>Kryotherapie</p> <p>Verbandswechsel</p> <p>Ggf. Entfernung der Drainage</p>	<p>15 kg Teilbelastung</p> <p>0/0/90, falls nicht anders angeben*</p>	<p>Tägliche Mobilisation und Eigentherapie, Physiotherapie</p>
	Ab 2. Wo	<p>Erweiterte Aktivierung</p> <p>Kontrolle der Wundheilung</p> <p>Abschwellende Maßnahmen</p> <p>Arbeitsfähigkeit bei sitzenden Tätigkeiten</p>	<p>Assistiertes/Aktives Bewegen</p> <p>Isometrische Übungen</p> <p>Oberkörpertraining</p> <p>CPM</p> <p>Gangschule</p> <p>Bewegungsbad</p> <p>Fahrradergometer</p>	<p>Übergang zur Vollbelastung, falls nicht anders angegeben*</p> <p>0/0/90, falls nicht anders angeben*</p>	<p>Weitere notwendige ambulante Therapiemaßnahmen</p>
Trainingsstabil	Ab 6. Wo	<p>Kontrolle des Behandlungserfolges</p> <p>Bewegung und Belastung unter Alltagsbedingungen</p> <p>Physiologisches Bewegungsverhalten</p> <p>Arbeitsfähigkeit bei leichten Tätigkeiten</p>	<p>Klinische Kontrolle empfohlen</p> <p>Abtrainieren der Gehstützen und Orthese</p> <p>Gangschule</p> <p>Muskelaufbau in offener kinematischer Kette</p> <p>Sensomotorisches und Koordinatives Training</p> <p>Wiedererlangen eines normalen Gangbildes</p> <p>Fahrradfahren, Crosstrainer, Kraulschwimmen, Ruder-Ergometer, Nordic-Walking</p>	<p>Vollbelastung</p> <p>Freie Ex/Flex</p>	<p>Voraussetzung für Belastungssteigerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension <p>Ggf. medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation</p>

Nachbehandlungsempfehlung

Ab 3. Mo	Belastungsaufbau Arbeitsfähigkeit bei mittelschweren bis schweren Tätigkeiten	Erhalt des vollen Bewegungsausmaßes Stabilitätsübungen Sensomotorisches und Koordinatives Training Joggen, Sportartenspezifisches unidirektionales Training	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungssteigerung: <ul style="list-style-type: none"> • Vollbelastung unter normalen Gangbild • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension auch nach Alltagsbelastung
Ab 6. Mo	Kontrolle der Behandlungserfolges Rückkehr zu low-impact Sportarten	Erhöhung der Intensität des Krafttrainings auf 60%, 70% und 80% der Maximalkraft Spezifisches Training angepasst an Arbeit, Freizeit und Sport Wiedereinstieg ins Mannschaftstraining ohne Gegnerkontakt (z.B. Koordinatives Lauftraining mit dem Ball)	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungssteigerung: <ul style="list-style-type: none"> • Volles Bewegungsausmaß • Reizfreies Gelenk auch unter Belastung • Seitengleiche Muskulatur (min. 80% der Gegenseite)
Ab 12. Mo	Rückkehr zu high-impact Sportarten	Intensives Krafttraining Rennen mit Richtungswechsel Pylometrische Sprünge Sportartenspezifisches Training	Vollbelastung ohne Limit Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungssteigerung: <ul style="list-style-type: none"> • Reizfreies Gelenk auch unter sportlicher Belastung • Seitengleiche Muskulatur (min. 80% der Gegenseite) <p>Ggf. Return to Sport Test</p> <p>Ggf. erneute MRT Kontrolle bei Wettkampfsport</p>