

Nachbehandlung

Hintere Kreuzbandplastik

Allgemeines:

- Das Tragen der PTS Orthese ist für 3 Wochen post OP Tag und Nacht, anschließend für 3 Wochen nachts notwendig.
- Das Tragen der PCL Orthese ist ab der 4. Woche bis ca. Ende des 3. Monats post OP tagsüber notwendig.
- Die ersten 6 Wochen darf die Krankengymnastik ausschließlich in Bauchlage durchgeführt werden.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden muss.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität
1.-3. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/60° →passiv in BL 20 kg TB an 2 UAGST PTS Orthese Tag und Nacht
4.-6. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/60° →assistiv in BL TB mit halbem Körpergewicht an 2 UAGST PCL Orthese tagsüber PTS Orthese nachts
7. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/90° →assistiv Vollbelastung PCL Schiene tagsüber Keine Orthese nachts

9. Woche post OP	Ext/Flex Vollbelastung Belastungsaufbau Auto fahren Fahrradergometer Schwimmen	frei Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung nur Treten, kein Ziehen an den Pedalen	→aktiv CAVE: keine Provokation hintere Schublade!
5. Monat post OP	Belastungsaufbau Joggen	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung	→frei
9.-12. Monat post OP	Stop-and-go Sportarten Kontaktsportarten		

TB= Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen

BL=Bauchlage