

Nachbehandlung

Vordere Kreuzbandplastik

Allgemeines:

- Das Tragen der Hartrahmenorthese ($0^{\circ}/0^{\circ}/90^{\circ}$) ist für 6 Wochen in Bewegung notwendig.
- In Ruhe ist das Tragen der Hartrahmenorthese nicht notwendig.
- 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.-2. Woche post OP	Ext/Flex 20 kg TB an 2 UAGST	$0^{\circ}/0^{\circ}/90^{\circ}$	→aktiv
3. Woche post OP	Ext/Flex Vollbelastung	$0^{\circ}/0^{\circ}/90^{\circ}$	→aktiv
7. Woche post OP	Ext/Flex Belastungsaufbau Schwimmen Walken Fahrradergometer	frei Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (geschlossene Kette)	→aktiv
10. Woche post OP	Fahrrad fahren		
13. Woche post OP	Krafttraining am Gerät	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (offene Kette)	
8.-9. Monat post OP	Kontaktsportarten	(bei unauffälligem Heilungsverlauf und wiederhergestellte Muskulatur)	

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen