

Physiotherapeutische Nachbehandlung bei Vorderer Kreuzbandplastik

Zeitpunkt	Therapeutische Massnahmen	Bemerkungen
präoperativ	<ul style="list-style-type: none"> • Stockanpassung und Gangschule • Informationen über Procedere und Limiten 	
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Lagerungskontrolle (Neutralstellung) • Erste Mobilisation durch eine PhysiotherapeutIn und eine Pflegefachperson 	<ul style="list-style-type: none"> • Belastung nach Massgabe der Beschwerden (an Stöcken)
nach Redonzug	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktion selbständiges Aufstehen / Abliegen • Instruktion Alltagsaktivitäten • Instruktion Heimprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> • Abheben des Beines nur mit mind. 30° Flexion • Bewegungsausmass frei
ambulant - 6 Wo	<ul style="list-style-type: none"> • Repetition und Kontrolle der Quadricepsinnervation • Beginn Proprioceptionstraining • Aktivierung/Kräftigung Quadriceps und Hamstrings in geschlossener Kette • bei genügend Knieflexion Beginn Veloergometertraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle Extension! • Keine Quadricepsaktivität gegen distalen Widerstand • Vollbelastung (ohne Stöcke) bei genügend muskulärer Stabilität
7-12 Wo.	<ul style="list-style-type: none"> • Intensivierung Krafttraining • Stabilisationstraining • Beginn Ausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle Flexion
nach 12 Wo.	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung der Sportmotorischen Grundeigenschaften (Laufschule, Sprungschule,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn mit Joggen
ab 6 Mt	<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der festgelegten Ziele mit dem Patienten 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontaktsportarten) in Absprache mit dem Operateur