

Nachbehandlung nach Ersatzplastik des Hinteren Kreuzbandes

1. bis 6. Woche:

- Jack-PCL-Orthese in Extension/Flexion 0-0-20° Tag und Nacht. Keine routinemäßige Abnahme der Orthese. Abnahme der Orthese nur durch Physiotherapeuten/Arzt in Bauchlage, unter Anspannung des Quadrizeps oder im Liegen unter ständiger Unterstützung der Wade (Kissen unter dem Unterschenkel) zur Aufhebung der hinteren Schublade. Der Unterschenkel darf nicht in die hintere Schublade fallen. Keine Abnahme der Orthese im Sitzen.
- Entlastung an Unterarmgehstützen mit Bodenkontaktbelastung (15 kg).
- Krankengymnastik zur Mobilisation an Unterarmgehstützen. Passive Krankengymnastik in Bauchlage unter Abnahme der Orthese und posteriorer Unterstützung der Tibia mit Flexion bis 30° für 1.-2. Woche, Flexion bis 60° 3.-6. Woche. Ggf. Kältetherapie, ggf. manuelle Lymphdrainage bei Ödem

4. bis 6. Monat:

- Abnahme der Orthese
- Freie Beweglichkeit
- Kräftigung der Muskulatur
- Fahrradergometer/Fahrrad fahren
- Beginn Lauftraining auf ebenem Untergrund/ Laufband
- Propriozeptives Training ohne Rüttelplatte/ Wackelbrett

7. bis 12. Woche:

- Jack-PCL-Orthese mit frei gegebener Extension/ Flexion Tag und Nacht. Abnahme der Orthese wie oben beschrieben.
- Krankengymnastik unter Abnahme der Orthese in Bauchlage mit freier Extension/Flexion und Kräftigung der Quadrizepsmuskulatur. Keine Therapie auf der Rüttelplatte/Wackelbrett.
- Abtrainieren der Unterarmgehstützen bis zur schmerzadaptierten Vollbelastung

7. bis 9. Monat:

- Gesteigertes sportartspezifisches Training in Rücksprache mit dem Operateur

Nach 9 bis 12 Monaten:

- Beginn Kontaktsportarten und Stopp-and-go-Sportarten (Tennis, Volleyball, Fußball, Hockey etc.) in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt