



Nachbehandlungsschema nach Meniskusrefixation und vorderer Kreuzbandplastik

Zur Vorlage

beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

Nachbehandlungsschema (Rehabilitationsplan) nach Meniskusrefixation und vorderer Kreuzbandplastik

Phase 1: 1.-4. postoperative Woche

- Mobilisation mit Orthese E/F 0/10/60° und Belastung mit 20 kg an UAG
- CPM mit passiver Mobilisation 0/10/90°, aktive Mobilisation 0/10/60°
- Schwellung auf Minimum reduzieren (Kryo, LD und NSAR)
- Elektrotherapie EMS
- Gangschule
- Isometrische Anspannungsübungen ab 3. Woche



Valerie Flauer

Phase 2: 5.-6. postoperative Woche

- Orthese E/F 0/0/90°
- Isometrische Anspannungsübungen
- Aktives Training der ischiocruralen Muskulatur
- Steigerung der Belastung bis zur Volllast ab der 6. postoperativen Woche
- Beugung auf 90° anstreben



Phase 3: medizinische Trainingstherapie 7. – 12. Woche

- Freie Mobilisation aktiv und passiv
- Steigerung der Belastung
- Entwöhnung von UAG und der Kniegelenksorthese
- Fahrradergometer mit aufsteigendem Widerstand
- Dynamische Stabilisierungsübungen auf Weichteilmatte, Trampolin, Kippelbrett
- Propriozeptionstraining auf instabilem Untergrund
- Aquajogging, Schwimmen mit Kraulbeinschlag
- Isolierte Kraftübungen mit Beinpresse mit leichten Gewichten





Nachbehandlungsschema nach arthroskopischer vorderer Kreuzbandplastik

Phase 4: Trainingsaufbau ab dem 4. postoperativen Monat

- Entwicklung grundmotorischer Fähigkeiten
(Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Beginn mit Lauftraining
- Sportartspezifisches Training
- Intensivierung des Krafttrainings mit offenen Ketten
- Schnellkraft- und Ausdauertraining
- Leichte Sprünge auf ebenem Boden
- Dynamische Stabilisierung bei Side Cuts



Phase 5: Wettkampfvorbereitung ab dem 6. postoperativen Monat

- Schnellkraftintensivierung
- Aufnahme von sportspezifischen Elementen



Phase 6: Kontaktsport & Wettkampf ab dem 12. Monat

- Aufnahme der vollen sportlichen Belastung auch im Kontaktsport
möglich (Fußball, Rugby, Handball, etc.)