



# Nachbehandlungsschema nach arthroskopischer vorderer Kreuzbandplastik

Zur Vorlage

beim weiterbehandelnden Arzt  
und der Physiotherapie

## Nachbehandlungsschema (Rehabilitationsplan) nach arthroskopischer vorderer Kreuzbandplastik mit Semitendinosus/Gracilis-Transplantat

### Phase 1: postoperative Frührehabilitation 1. – 4. Woche

- Mobilisation mit Orthese und schmerzadaptierte Belastung
- Volle passive Extension erreichen, Dehnung der ischiocruralen Muskulatur
- Patellamobilisation
- CPM, aktive Mobilisation
- Schwellung auf Minimum reduzieren (Kryo, LD und NSAR)
- Beugung auf 90° anstreben
- Elektrotherapie EMS
- Orthese E/F 0/0/90°
- Gangschule



*Valerie Flauer*

### Phase 2: erweiterte Frührehabilitation 5. – 6. Woche (erweiterte Erholung mit KG)

- Orthese E/F 0/0/90°
- Aktives Training der ischiocruralen Muskulatur
- Übungen zum Training der Propriozeption



### Phase 3: medizinische Trainingstherapie 7. – 12. Woche

- 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
- Kontaktsportarten sollten für 12 Monate p.o. pausiert werden

