

Nachbehandlung Kreuzbandriss

1-3 Woche pop.:

- Teilbelastung des operierten Beines mit 20 kg unter Fortführung einer Thromboseprophylaxe
- Isometrische Anspannungsübungen zum Muskeltraining und sanfte Physiotherapie wie Lymphdrainage und Krankengymnastik zum Erreichen eines Bewegungsausmaßes von voller Streckung und Beugung bis 90 Grad

4-6 Woche pop.:

- Übergang zur Vollbelastung, isometrische und auxotonischer Muskelaufbau in der geschlossenen Kette, propriozeptives Training
- Schutz des operierten Kniegelenkes in einer speziellen Bewegungsschiene (Brace) für ca. 6 Wochen.

Ab der 7. Woche pop.:

- Beginn einer intensiveren Trainingstherapie zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Ausdauer.
- Nach ca. 6-8 Wochen Radergometer, nach ca. 8-10 Wochen Walking,

nach ca. 12-14 Wochen pop.:

- leichtes Joggen möglich.

Nach 10 Monaten pop.:

- Sportarten mit Stop-and-go-Bewegungen (Ball sportarten wie Fußball, Basketball, Tennis etc.) sowie mit erhöhtem Verletzungsrisiko (Ski- und Snowboardfahren, Inlineskaten etc.). Hierbei wird ab dem 8. Monat dem Patienten das Absolvieren einer Testbatterie unter physiotherapeutischer Anleitung vorgeschlagen, um die koordinativen, propriozeptiven sowie das Kraftpotential zu objektivieren und ein sicheres "return to sports" zu realisieren.