

**Nachbehandlungsschema
VKB-Rekonstruktion
HUC-75-AH-111**

Mitgeltendes Dokument

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. Stefan Hankemeier

Nachbehandlungsschema VKB-Rekonstruktion (Semitendinosus-/Gracilissehne)

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. – 7. Tag	Frei, in der Regel keine Orthese notwendig	15 kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Kryotherapie, Motorschiene, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Kokontraktion bis Schmerzgrenze. Stat. Muskelarbeit; Patellamobilisation, ggf. Lymphdrainage
2. bis 4. Woche	frei	15 kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Aktive Bewegungstherapie. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung. Krafttraining für ischiokrurale Muskulatur, gesundes Bein. Patellamobilisation. Mehrmals tägl. Kryotherapie. Lymphdrainage (Gelenkerguss). Muskelaufbautraining in geschlossener Kette
5. bis 7. Woche	frei	Beginnender Übergang zur Vollbelastung	Propriozeptives Training, Beginn des Gerätetrainings unter Anleitung und Aufsicht. Training in geschlossener Kette (z.B. isokinetisches Standfahrrad), Training ischiokrurale Muskulatur, steigende Widerstände beim Muskeltraining (kein Quadzepsstraining mit distalem Widerstand wg. Elongationsgefahr VKB), Koordinationstraining. Vorsichtig Stabilisationstraining beginnen. Patellamobilisation. Anleitung zur Eigendehnung und Eigenmobilisation. Bewegungsbad
8. bis 12. Woche	frei	Vollbelastung	Zusätzlich Laufband, zunehmend Muskelaufbautraining inkl. ischiokrurale Muskulatur, Koordinations- und Geschicklichkeitstraining, Vermeidung maximaler Quadzepsaktion in Streckung. Sportartspezifisches Training.
Ab 13. Woche	frei	Vollbelastung	Fahrradfahren, Schwimmen
Ab 6. Monat			Sportartspezifisches Training für zyklische Sportarten
Ab 9. Monat			Sportartspezifisches Training für azyklische Sportarten