

**Nachbehandlungsschema Hintere Kreuzbandruptur
konservativ/operativ
HUC-75-AH-41**

Mitgeltendes Dokument

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

Nachbehandlungsschema HKB-Verletzung

Zeit	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag – Entlassung	PTS-Schiene / PCL-Schiene, Orthesen nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Kryotherapie. Motorschiene 2xtägl mit PCL-Schiene, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Kokontraktion bis Schmerzgrenze. Flexionsübungen ohne Schiene nur in Bauchlage, passive Patellamobilisation.
Entlassung bis 3. Woche	PCL-Schiene: freier ROM in MotorSchiene/ freier ROM in PCL- Schiene, Orthesen nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Aktive Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion mit PCL-Schiene. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung. Krafttraining für Quadrizepsmuskulatur, gesundes Bein. Training im geschlossenen System. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Ggfs. Kryotherapie. Lymphdrainage
4.-6. Woche	PCL-Schiene: freier ROM in Motorschiene/ freier ROM in PCL- Schiene, Orthesen nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Zusätzlich isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Muskeltraining, jedoch keine isolierte Kontraktion der Beugemuskeln, Beugung des Kniegelenks nur in Bauchlage.
7.-12. Woche	Freier ROM in Motorschiene, Schiene nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	Beschwerdeadaptierte Belastungssteigerung bis zur Vollbelastung	Programm weiter, Muskelaufbautraining. Vermeidung maximaler Quadricepsaktion in Streckung. Erweiterte Gangschule (unebenes Gelände); Koordinationstraining; Bewegungsbad
Ab 13. Wo.	Frei ohne Schiene	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt, Training in offener Kette