



2 Wochen 10 kg Teilbelastung
Max. Widerstand gegen Extension frühestens nach 5-6 Monaten
Stopp-and-Go Belastung und Kontaktsportarten frühestens nach 6 Monaten

Entzündungsphase

OP-Tag / 1. post OP Tag

- Pass. Bewegungen bis 30° FLEX ohne Hyperextension (nach Drainagen Zug)
- ggf. Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, medizinische Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping, Kühlung)
- Erhalt der Beweglichkeit der umliegenden Gelenke
- ADL (Activities of daily living)-Schulung,
- Gangschule an UAGST zunächst nur zum Transfer mit 10kg TB (im besten Falle schon praeoperativ geschult)

2. Tag post OP

- Ass. / akt. Bewegungen bis 30° Flexion ggf. mit Motorschiene

Aufbauphase

- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Anbahnung/ Erhalt der Muskulatur des Oberschenkels (M. quadrizeps)
- Koordinations- und Gleichgewichtsschulung in geschlossener Kette
- Anleitung zu Eigenübungen
- Intensivierung der Gangschule an (UAGST)

4. Tag post OP

- Funktionelles Beinachsentraining in geschlossener Kette (10kg Teilbelastung)
- Aufbau der ischiocruralen Muskulatur
- Ass./ akt. Bewegungen des Kniegelenkes bis 90° Flexion

3. Woche

- Gangschule/ Gangkorrektur ohne Hilfsmittel bis Vollbelastung
- Intensivierung des funktionellen Beinachsentrainings
- Akt. Bewegungen in Flexion ohne Limit

Umbauphase/ Stabilisationsphase

- Mobilisationstechniken kontraktiler und nicht kontraktiler Strukturen
- Narbenmobilisation
- Intensivierung vom Muskelaufbau, Intensivierung von Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Gangschule und Gangkorrektur
- ADL (Activities of daily living)-Schulung, angepasst an Beruf etc.

13. Woche

- Beginn sportartspezifisches Training
- Üben mit maximalem Widerstand gegen Extension erst nach 5-6 Monaten
- Endgültige Rückkehr in den Vollkontaktsport erst nach 6-9 Monaten