

Behandlungsschema Anterolaterales Band (Rekonstruktion des lateralen Seitenbandes mittels Gracilissehne)

POST – OP: Grundsätzlich

- Mekronschiene für 1 Tag
- Elektrostimulation
- Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen
- Resorptionsförderung/ manuelle Lymphdrainage
- Stützkrafttraining
- Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung
- Teilbelastung 30kg
- Erlaubtes Bewegungsausmaß Flex / Ext: 60° / 30° / 0°
- 2x wöchentlich mit manueller Lymphdrainage bei Entlassung

Bis Ende der 1. Woche:

- Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes
- Leichte Patellamobilisation
- Passives / assistives Bewegen bis 30°-90°
- Passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur
(Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen !)
- Gangschule unter Teilbelastung 30 kg

Ab 2. Woche

- Heilmittelverordnung: 6 x KG Stabilisierenden Übungen für die gesamte Beinachse
- Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex / Ext: 90° / 30° / 0°
- Beginn mit koordinativen Übungen
- Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)
- Gangschule unter Teilbelastung 30 kg

6. Woche

- Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex / Ext: 130° / 0° / 0°
- Gangschule unter schmerzadaptierte Vollbelastung

Ab 6. Woche

- Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung
- Hartrahmenorthese weglassen
- Verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining
- Forciertes Kraftaufbautraining / Muskelaufbautraining an Geräten
- Beginn mit leichtem Lauftraining
- Beginn mit sportartspezifischer Reintegration
- Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts-rückwärts-seitwärtsgehen)
- Bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)

Ab 12. Woche:

- Sportfähigkeit