

---

## Vordere Kreuzbandplastik + Innenbandrefixation

---

### Hilfsmittel:

- Unterarmgehstützen für 4-6 Wochen (Patienten angepasst)
- 1.-2. Woche - Kniegelenksorthese Ext/Flex 0/10/60°
- 3.-4. Woche - Kniegelenksorthese Ext/Flex 0/10/90°
- 5.-6. Woche - Kniegelenksorthese Ext/Flex 0/0/90°
- Oberschenkelkompressionsstrümpfe Kl. I tagsüber für mind. 4-6 Wochen

### Belastbarkeit:

- 1.-4. Wo. 20 kg Teilbelastung
- 5.-6. Woche Übergang zur Vollbelastung
  
- Ab 1. Wo. passiv-assistiv Beübung
- Keine aktive Flexion und Extension für mind. 2 Wochen
- Isometrische Übungen ohne Gewicht, Manuelle Lymphdrainage, Patellamobilisation, Elektrotherapie, Gangschule
- kein Alkohol / Nikotin für 2 Wochen
  
- Ab der 7. Woche: Kniegelenkorthese bei Bedarf, Belastungssteigerung, Koordinationstraining, langsamer Beginn mit Lauftraining (Ausdauer), reaktive Stabilisation (dem Patienten angepasst), Faszientechniken
  
- Ab der 12. Woche: Sportfähigkeit, Wettkampfsport nach 9 Monaten und in Absprache mit dem Operateur, Erhöhung des Muskelquerschnittes, Steigerung der Maximalkraft, sportartspezifische Training, reaktive Stabilisation z.B. „Hoch-Tief-Sprünge“, trainieren der Ausdauer