

Phase	Zeitraum	Maßnahme
Phase 1 ➤ Maximale Protektion der Bandrekonstruktion	1.-6. Woche post- Op	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ PTS Schiene 24. Std. am Tag</li> <li>➤ 20kg Teilbelastung</li> <li>➤ Keine aktive Flexion, Flexion nur aus der Bauchlage heraus</li> <li>➤ Keine Aktivierung der ischiokruralen Muskulatur</li> <li>➤ Weichteilkonditionierung u.a. manuelle Lymphdrainage, Kryotherapie, keine forcierte Mobilisation, Förderung der Patellagleitfähigkeit, Beweglichkeit des Recessus suprapatellaris, Narbenverschieblichkeit und Dehnfähigkeit der umliegenden Muskulatur</li> <li>➤ Passiv Flexion/ Extension schrittweise auf 90°-0-0, bei Seitenbandrekonstruktion s.u.</li> </ul>
Phase 2 ➤ Moderate Protektion der Bandrekonstruktion und Mobilisation ➤ Ziel: Erreichen des normalen Bewegungsumfangs aber: <b>Stabilität vor Beweglichkeit und Beweglichkeit vor Kraft !!</b>	6.-12. Woche post- Op	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bewegliche 4-Punkt Hartrahmenorthese mit posterior tibial support (PCL Jack, M.4s PCL)</li> <li>➤ Bewegliche Orthese am Tag</li> <li>➤ Steckorthese mit Wadenpelotte in der Nacht</li> <li>➤ Gangschulung</li> <li>➤ Belastungsaufbau</li> <li>➤ Übergang passiv zu aktiv</li> <li>➤ Muskuläre Kräftigung in Flexion ohne Gewicht</li> <li>➤ Techniken aus der manuellen Therapie zur Mobilisierung der festen Strukturen</li> <li>➤ Beüben der umliegenden Segmente Fuß, Hüftgelenk und Rumpfmuskulatur</li> <li>➤ Beginn mit sensomotorischen und Beinachsentraining im geschlossenen System</li> </ul>
Phase 3 ➤ Muskuläre Kräftigung, Steigerung des Bewegungsumfangs ➤ Fokus auf muskuläre Kräftigung, Funktion und Sensomotorik	12.24. Woche post- Op	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orthese nur noch am Tag</li> <li>➤ Orthese in den nächsten 6-12 Wochen abtrainieren</li> <li>➤ Übergang zur Vollbelastung</li> <li>➤ Erreichen der freien Beweglichkeit</li> <li>➤ Beübung in der geschlossenen Kette, Übergang zur offenen Kette, Kräftigung des Quadriceps</li> <li>➤ Proprioception</li> <li>➤ Beginn mit Lauftraining, Fahrradfahren, Kraulschwimmen</li> <li>➤ Zunehmende medizinische Trainingstherapie</li> <li>➤ Exzentrische Kräftigung</li> <li>➤ Funktionelle Übungen</li> </ul>
Phase 4 ➤ Return to activity ➤ Fokus auf Koordination und Ökonomisierung der Bewegungsabläufe	Ab 24. Woche post- Op	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Freie Beweglichkeit</li> <li>➤ Muskelkraft 90% der Gegenseite</li> <li>➤ Sportartenspezifisches Training</li> <li>➤ Bestehende Defizite verbessern und korrigieren</li> </ul>

**Wichtig:**

- Genaues Procedere einhalten
- Stabilität geht vor Beweglichkeit
- Regelmäßiges schulen
- Beweglichkeit geht vor Kraft

**Bei Seitenbandkonstruktionen verlangsamte Mobilisierung!!**

**1.-2. Woche max. 30° Flexion, 3.-4. Woche max. 60°, 5.-6. Woche max. 90°**