

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

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°