



# St.-Elisabeth-Hospital Herten

## Orthopädische Abteilung

1926 gegründet als Vestische Orthopädische Klinik  
 Chefarzt: Prof. Dr. med. Ralf H. Wittenberg

St.-Elisabeth-Hospital · Orthopädische Abteilung · Im Schlosspark 12 · 45699 Herten

	<b>Knieprogramm 4</b> Nachbehandlung und Rehabilitation nach arthroskopisch unterstütztem Ersatz des <b>vorderen Kreuzbandes</b> mit der Semitendinosus-/Gracilissehne
Zeitraum	Behandlungsschema
<b>OP-Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhe, Hochlagerung, Thromboseprophylaxe 10 Tage, Analgetika</li> <li>• Teilbelastung 20kg an Gehstützen</li> <li>• Anpassung der Knieorthese 0-0-90°</li> <li>• Eisbehandlung mehrmals tägl. 20min</li> <li>• Röntgen Kniegelenk in 2 Ebenen</li> </ul>
<b>1. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstehen und Gangschulung unter Teilbelastung 20kg</li> <li>• Eisabwendung</li> <li>• Quadrizepsanspannungsübungen</li> </ul>
<b>2. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fakultative Eisbehandlung und Lymphdrainage</li> <li>• Gangschulung</li> <li>• Kniebewegungsschiene (CPM) schmerzorientiert max. 0-0-90°</li> <li>• Mobilisation durch Therapeuten mit max. 0/0/90°, aktive Streckung nur assistiv</li> <li>• Standfahrrad ohne Widerstand</li> </ul>
<b>3. Tag</b>	<p><b>Ziel 1. Woche:</b> physiologische Belastung <b>mit</b> Gehstützen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schrittweises Erarbeiten der Beugung und Streckung aktiv assistiv</li> <li>• Gangschule (vor-/rück-/seitwärts)</li> <li>• zunehmende Belastung bei reduziertem Erguss und guter Quadrizepskontrolle möglich</li> </ul>
<b>10. Tag</b>	<p><b>Ziel 2. Woche:</b> physiologische Belastung <b>ohne</b> Gehstützen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entfernung des Nahtmaterials</li> <li>• Training der Beugemuskulatur isometrisch und dynamisch konzentrisch, keine aktive Streckung gegen Widerstand !!!</li> <li>• Patellamobilisation, ggf. Lymphdrainage, Dehnung der ischiokruralen Muskulatur</li> </ul>
<b>4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliche Kontrolle u. Freigabe der Knieorthese Ende 4. Woche</li> <li>• Aktive Übungen in die Beugung</li> <li>• Bewegungsbad mit Kraulbeinschlag ohne Flossen, Aquatraining, Standfahrrad ohne Trittbelastung mit tiefeingestelltem Sattel, Einführung in med. Trainingstherapie und Stabilisationstraining, Autofahren</li> </ul>
<b>6. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliche Kontrolle u. Abnahme der Knieorthese Ende 6. Woche</li> <li>• Tragen der Orthese nur noch beim Sport und Unsicherheit</li> <li>• Standfahrrad ohne großen Widerstand</li> <li>• schrittweises Erarbeiten der vollen Funktion durch: dynamische Stabilitätsübungen (Weichmatte, Trampolin), Propriozeptionstraining auf instab. Untergrund unter Belastung, Aquajogging, Schwimmen mit Kraulbeinschlag</li> </ul>
<b>3. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training auf dem Standfahrrad mit ansteigendem Widerstand, Laufband mit Steigung und Gefälle, Beinstrecker, zunehmende Sportrehabilitation, Reaktives Stabilisationstraining, Steigerung der Belastung nach individuellen Fähigkeiten des Patienten</li> </ul>
<b>4. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelaufbau, Lauftraining bei ausreichender muskulärer Stabilisierung und Koordination, Radfahren, Kraulschwimmen, Rudermaschine, Sport ohne Gegnerkontakt</li> </ul>
<b>6. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttraining unter Aufsicht, Ballspiele, Rudern, Laufen von geraden Strecken und großen Achterfiguren auf ebenem Untergrund (kein Wettkampfsport)</li> <li>• Jogging bei ausreichender dynamischer Stabilisierung, Stop &amp; Go Sportarten bei adäquater gleichseitiger Muskelleistung</li> </ul>
<b>9. Monat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportspezifisches Training ohne Fremdkontakt</li> <li>• keine Restriktionen wenn 80% der Muskelleistung im Seitenvergleich erreicht sind, Mannschaftssportarten einschließlich Kontaktsportarten, Rückkehr in den Wettkampfsport und Risikosportarten ab 12. Monat möglich</li> </ul>

Ärztliche Kontrolle nach 4 und 6 Wochen postoperativ in der Sportsprechstunde Dienstag 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
 Telefon: 02366/15-3802