



**Praxis**  
**Dr. Michael Moraldo**  
**PD Dr. Philipp Forkel**

Raphaelsklinik (1. Etage)  
Loerstraße 23  
D-48143 Münster

Südlinik Münster Hilstrup  
Marktallee 11  
D-48165 Münster

Tel.: +49 251 - 48 40 43-0  
Fax: +49 251 - 48 40 43 43

Tel.: +49 2501 - 270 31  
Fax: +49 2501 - 76 43

## **Nachbehandlung nach autologer vorderer Kreuzbandersatz- Operation (mittels Semitendinosus / Gracilissehne oder Lig. Patellae)**

Die implantierten Bänder gelten als übungstabil, deshalb wird vor allem, um Thrombosen vorzubeugen, auf jegliche Ruhigstellung postoperativ verzichtet. Forciertes zu frühes Krafttraining, insbesondere des Quadriceps kann das Transplantat schädigen

### **ab 1. Tag nach der OP:**

Redon ex., Verbandswechsel, Teilbelastung 5 – 10 kg, Abrollen unter Zuhilfenahme von Gehstützen -> Gangschule, allgemeine Prophylaxen

### **ab 2. Tag nach der OP:**

Isometrische Anspannung der Oberschenkelmuskulatur, evtl. Motorschiene, Eisbehandlung, Belastung mit 20 kg (Fußsohlenkontakt) an Unterarmgehstützen. Vorsichtige passive Flexion

### **ab 10. Tag nach der OP:**

Passive Flexion bis 90 °, Streckung mittels isometrischer Quadricepsanspannung vorsichtig üben, max. 10 Minuten Eisbehandlung, weiter 20 kg Teilbelastung (Fußsohlenkontakt)

### **ab 5. Woche:**

Passive Beugung steigern, Fahrradergometer ohne Trittbelastung (isokenetische Belastung, keine hohen Trittfrequenzen), Vollbelastung in Streckung erlaubt

### **ab 7. Woche:**

Vollbelastung, vorsichtige medizinische Trainingstherapie bis maximal 30° Beugung unter leichter Belastung 10-20Kg, kein echtes Krafttraining!! Kein reines Kniestreckertaining!!

### **ab 12. Woche:**

Fahrradfahren mit Trittbelastung, Hinführen zum Dauerlauf, Medizinische Trainingstherapie mit Beinstrecker, reaktives Stabilisationstraining

### **Frühestens ab 6. Monat:**

Ballspiele (kein Wettkampf) und Kampfsport (ggf. mit Schiene, kein Wettkampf)

### **ab 12. Monat:**

Ballspiele (Wettkampf), Skilaufen (alpin)