



Praxis
Dr. med. Michael Moraldo
Facharzt für Orthopädie

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

OP-Zentrum Südlinikum
Marktallee 11
D-48165 Münster

Telefon: +49 251 - 48 40 43-0

+49 2501 - 270 31

Telefax: +49 251 - 48 40 43 43

+49 2501 - 76 43

Nachbehandlungsschema bei hinterer Kreuzband-Ersatzplastik **(mit Semitendinosus/ Gracilissehne)**

Nachbehandlung grundsätzlich mit einer PTS Streckschiene und einer PCL Knie-Orthese, mit Beübung aus der PTS Schiene heraus in den ersten 6 Wochen.

Zu aggressive Krankengymnastik kann das Transplantat schädigen. Bei Fragen bitte Rückruf in unserer Praxis.

0.- 4. Woche:

Bewegungsausmaß von 40 / 0 / 0 Grad **passiv** in Bauchlage aus der PTS-Streckschiene heraus, Fußsohlenkontakt mit 10Kg erlaubt, volle Streckung, vorsichtiges isometrisches Quadrizepstraining in der PTS- Streckschiene, **kein aktives Benutzen der Beuger gg. Widerstand für 12 Wochen**, Patellamobilisation, Funktionsmassage.

4.-6. Woche:

Bewegungsausmaß von 60 / 0 / 0 Grad **passiv** in Bauchlage aus der PTS-Streckschiene heraus, 20 Kg Fußsohlenkontakt in Streckstellung, **kein aktives Training der Beuger.**

7.-9. Woche:

Tragen der PCL-Schiene tagsüber sowie der PTS Schiene nachts, Bewegungsausmaß von 90 / 0 / 0 Grad in der PCL-Schiene, Übergang zur Vollbelastung bei gestrecktem Bein, **kein aktives Training der Beuger**

10.-12. Woche:

Tragen der PCL-Schiene tagsüber sowie der PTS Schiene nachts, Bewegungsausmaß von 110 / 0 / 0 Grad in der PCL-Schiene, Vollbelastung bei gestrecktem Bein, kein aktives Training der Beuger.

ab 13. Woche:

Tragen der PCL-Schiene tagsüber für weitere 6 Wochen, Bewegungsausmaß frei, Vollbelastung, Extensorentraining gegen Widerstand, Sidesteps mit Richtungswechsel, Radfahren, Schwimmen (auch Brust), Joggen.

ab 36. Woche:

Bewegungsausmaß frei, Vollbelastung, keine sportlichen Einschränkungen bei erlernten koordinativen Fähigkeiten und Schmerzfreiheit

Ärztliche Kontrollen nach: 4, 8, 12, 26 und 36 Wochen in unserer Kniesprechstunde.