



Praxis
Dr. med. Michael Moraldo
Facharzt für Orthopädie

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

OP-Zentrum Südklinikum
Marktallee 11
D-48165 Münster

Telefon: +49 251 - 48 40 43-0
Telefax: +49 251 - 48 40 43 43

+49 2501 - 270 31
+49 2501 - 76 43

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

Die implantierten Bänder gelten als übungsstabil, 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)