

Nachbehandlung nach hinterer Kreuzband-Ersatzplastik (PCL)

Durch langjährige Erfahrungen in der engen Zusammenarbeit mit Sport- und Physiotherapeuten hat sich die Nachbehandlung in einem Phasen-Konzept bewährt. Die Therapie in den Phasen orientiert sich dabei an physiologischen Grundlagen (Wundheilungsverlauf der verletzten Strukturen), individuellen Gegebenheiten und Voraussetzungen des Patienten.

Der Patient gelangt in die nächste Phase, wenn klinische und funktionelle Parameter erfüllt sind. Interindividuelle Unterschiede können so sensibel erfasst und Komplikationen durch zu progressive Belastungssteigerungen vermieden werden.

	Phase I 1. – 2. Woche	Phase II 3. +4. Woche	Phase III 5. – 6. Woche	Phase IV ab der 7. Woche
Ziel	Mobilisation: <ul style="list-style-type: none"> 0/0/40° In Bauchlage unter Quadrizepsanspannung, durch Therapeuten assistiert (1-2x tgl.) Belastung: <ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	Mobilisation: <ul style="list-style-type: none"> 0/0/60° In Bauchlage unter Quadrizepsanspannung, durch Therapeuten assistiert (1-2x tgl.) Belastung: <ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	Mobilisation: <ul style="list-style-type: none"> 0/0/60° In Bauchlage unter Quadrizepsanspannung, durch Therapeuten assistiert (1-2x tgl.) Belastung: <ul style="list-style-type: none"> Halbes Körpergewicht 	Mobilisation: <ul style="list-style-type: none"> Erreichen der vollen Mobilität Belastung: <ul style="list-style-type: none"> Übergang zur Vollbelastung
Maßnahmen	Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> PCL-Orthese am Op-Tag anpassen (0-0-20°) 6 Wochen Tag und Nacht tragen!!! Keine aktive Beugung für 12 Wochen 	Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> PCL-Orthese (0-0-45°) 6 Wochen Tag und Nacht tragen!!! Keine aktive Beugung für 12 Wochen 	Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> PCL-Orthese (0-0-45°) 6 Wochen Tag und Nacht tragen!!! Keine aktive Beugung für 12 Wochen 	Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> PCL-Orthese (0-0-90°, nach 8 Wochen keine Bewegungs-limitierung)
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> Thromboseprophylaxe Isometrie Innervationsschulung v.a. M. Quadrizeps Agonisten-Training Elektrotherapie (Mittelfrequenz) Gangschule Übungen zu Hause mit PCL-Schiene Stabilisationsübungen mit PCL-Schiene ACHTUNG: Lagewechsel mit Schiene oder mit manueller Absicherung der hinteren Schublade für 6 Wochen oder Übungen in Bauchlage Keine Motorschiene (CPM) in den ersten 6 Wochen! Selbständiges Heben des Beines auch ohne Orthese erlaubt!	<ul style="list-style-type: none"> Narbenbehandlung Manuelle Therapie Dehn- und Weichteiltechnik Gangschule Siehe Phase I Trainingstherapie: <ul style="list-style-type: none"> Propriozeptives Training Übungen mit PCL-Schiene Gebote: <ul style="list-style-type: none"> Kein Alkohol und Nikotin Keine direkte Sonneneinstrahlung oder Sauna für 6 Wochen Sportschuhe tragen 	<ul style="list-style-type: none"> Assistierte Mobilisierung 0/0/60° Übungen und Techniken siehe Phase II angemessen steigern Trainingstherapie: <ul style="list-style-type: none"> Siehe Phase II Übungen variieren, um neue Reize zu setzen Überprüfung der selbstständig durchgeführten Übung (Thera-Band, Gym.Ball) 	<ul style="list-style-type: none"> Assistiert-aktives Erarbeiten der vollen Mobilität (zunehmend aktiv) Übungen und Techniken siehe Phase III mit angemessener Steigerung der Mobilität und Belastung Trainingstherapie: <ul style="list-style-type: none"> Siehe Phase III Fahrradergometert Joggen nach 12 Wochen Beginn Stop-and-Go Sportarten frühestens nach 6 Monaten Wettkampfsport nach 9 – 12 Monaten