

## 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.

### **0.–6. Woche:**

Bewegungsausmaß von 60/0/0 Grad passiv in Bauchlage aus der PTS-Streckschiene heraus, Fußsohlenkontakt mit 20 kg erlaubt, volle Streckung, vorsichtiges isometrisches Quadrizepstraining in der PTS-Streckschiene, kein aktives Benutzen der Beuger gg. Widerstand für 12 Wochen, Patellamobilisation, Funktionsmassage.

### **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:**

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.**

**Wir wünschen Ihnen Gute Besserung.  
Sie haben Fragen oder etwas nicht verstanden? Rufen Sie uns gerne an.**

**PD. Dr. med. Philipp Forkel**  
Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie

**Dr. med. Michael Moraldo**  
Facharzt für Orthopädie

**Standorte**  
Raphaelsklinik Münster | 1. OG  
Loerstraße 23 | 48143 Münster

OP-Zentrum Südlinik  
Marktallee 11 | 48165 Münster

**Kontakt**  
Fon 0251 484043-0  
Fax 0251 484043-43

wpo-münster.de  
info@wpo-münster.de

