

## Nachbehandlungsschema bei **VKB I nach Kniebandverletzung**

Indikation: **VKB-Ersatzplastik** bei isolierter Ruptur des VKB. Voraussetzung: Komplikationsloser Verlauf und gesicherte Wundheilung

### Phase 1: 1. postoperative Woche

- volle Streckung auf Unterlage, Motorschiene
- **Hartrahmen-Orthese (0-0-90) für 6 Wochen**
- **KG:** Lymphdrainage, Koaktivierung, geschlossene Bewegungskette bis 90°, Schulung von Bewegungskoordination und muskulärer Kontrolle, Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen

### Phase 2: 2. - 3. Woche

- Teilbelastung bis 50% Körpergewicht bzw. Schmerzgrenze (Voraussetzung: Streckdefizit <15°),
- **KG:** Koaktivierung, geschlossene Bewegungskette bis 90°, Schulung von Bewegungskoordination und muskulärer Kontrolle, Bewegungsausmaß von 0- < 5- 90° soll nach 2 Wochen erreicht werden

### Phase 3: 4. - 6. Woche:

- Belastungssteigerung bis Vollbelastung bzw. Schmerzgrenze (Voraussetzung: Ergussfreiheit und Streckdefizit < 10°), KG: normaler Gang ohne Hinken und freies Bewegungsausmaß sollen erreicht werden, ggf. Standfahrradfahren

### Phase 4: Ab der 7. Woche:

- Abtrainieren der Hartrahmenorthese
- Normales Gehen, sportliche Belastungsaufnahme wie z.B. Schwimmen mit Kraul-Beinschlag, Radfahren und leichtes Lauftraining unter Anleitung und Vermeiden von Rotationsbewegungen
- Ggf. EAP/Rehamaßnahmen/Muskelaufbau

### Phase 5: Nach 4 Monaten

- Bei seitengleich auftrainierter Muskulatur und guter Koordination keine sportliche Beschränkung
- Vermeiden von Kontakt- oder Extremsportarten für 1 Jahr

Die Krankengymnastik sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein. Bei Auffälligkeiten oder Unklarheiten bitte wir um Kontaktaufnahme mit unserer Klinik unter 0561/980-5102.

Für die Kontrolltermine ab der zweiten Woche nach Entlassung bitte rechtzeitig an die telefonische bzw. persönliche Terminvereinbarung sowie das Vorlegen einer Facharztüberweisung vom niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen.

V01 12/2022