

Nachbehandlung nach hinterer Kreuzband-Ersatzplastik (PCL)

Informationen für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

Prof. Dr. med. Michael Hoffmann
 Chefarzt Unfallchirurgie, Orthopädie, Sportorthopädie
 Asklepios Klinik St. Georg Hamburg
 Tel.: 040 181885-2412
www.asklepios.com/hamburg/sankt-georg

Offizielles Medizinzentrum

OLYMPIASTÜTZPUNKT
 HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



	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 tägl) 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 tägl) Belastung: <ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	Mobilisation: <ul style="list-style-type: none"> 0/0/90° In Bauchlage unter Quadrizepsanspannung, durch Therapeuten assistiert (1-2x tägl) Belastung: <ul style="list-style-type: none"> Halbes Körpergewicht 	Mobilisation: <ul style="list-style-type: none"> Erreichen der vollen Mobilität Bewegungsmaß frei Belastung: <ul style="list-style-type: none"> Aufbau Vollbelastung
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Unterarmgehstützen Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> PCL-Schiene 0/0/20° 6 Wochen Tag und Nacht Keine aktive Beugung bis Phase IV (6 Wochen) Thromboseprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> Unterarmgehstützen Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> s. Phase I 	<ul style="list-style-type: none"> Unterarmgehstützen Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> s. Phase I 	Orthesenversorgung: <ul style="list-style-type: none"> Tag: Mit PCL*-Schiene freies Bewegungsausmaß, keine aktive Beugung gegen Kraft für weitere 6 Wochen ggf. zur Nacht: PCL*-Schiene 0/0/0°
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Isometrische Übungen Innervationsschulung, v.a. M. Quadrizeps Anleitung zur Eigenübung Bei Schwellneigung hochlagern und Kühlen Trainingstherapie: <ul style="list-style-type: none"> Gangschulung mit Unterarmgehstützen Stabilisationsübungen mit PCL*-Schiene Lagewechsel nur mit Schiene oder mit manueller Absicherung der hinteren Schublade für 6 Wochen Übungen in Bauchlage 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage bei Bedarf Isometrische Übungen Innervationsschulung, v.a. M. Quadrizeps Anleitung zur Eigenübung Trainingstherapie: <ul style="list-style-type: none"> Gangschulung mit Unterarmgehstützen Stabilisationsübungen mit PCL*-Schiene Lagewechsel nur mit Schiene oder mit manueller Absicherung der hinteren Schublade für 6 Wochen Übungen in Bauchlage Propriozeptives Training 	<ul style="list-style-type: none"> Siehe Phase II (angepasst steigern) Trainingstherapie: <ul style="list-style-type: none"> Gangschulung mit Unterarmgehstützen Stabilisationsübungen mit PCL-Schiene Lagewechsel nur mit Schiene oder mit manueller Absicherung der hinteren Schublade für 6 Wochen Übungen in Bauchlage Propriozeptives Training 	<ul style="list-style-type: none"> Siehe Phase II Zunehmend Steigerung der Mobilität und aktiven Belastung Trainingstherapie: <ul style="list-style-type: none"> Abtrainieren der Unterarmgehstützen Verbesserung des Gangbildes Koordinationstraining Fahrradergometer Nach Absprache mit dem Operateur Beginn mit sportartspezifischem Training und reaktiver Stabilisation
Wichtig	<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"> Keine Motorschiene (CPM) in den ersten 6 Wochen! 	<ul style="list-style-type: none"> Übungen dem Patienten anpassen! 	<ul style="list-style-type: none"> Wettkampfsport nach 6 – 9 Monaten (nur nach Absprache mit dem Operateur!) Return-to-Play-Test

*PCL-Schiene - Spezielle Schiene bei Verletzungen des hinteren Kreuzbandes (PCL – Posterior cruciate ligament)

© Asklepios Klinik St.Georg, Abteilung Arthroskopie, Gelenkchirurgie, Sporttraumatologie
 09/2020