
Vordere Kreuzbandplastik

Hilfsmittel:

- Unterarmgehstützen
- 1.-8. Woche - Kniegelenksorthese (Ext/Flex 0/0/90)
- Oberschenkelkompressionsstrümpfe Kl. I für mind. 6 Wochen

Belastbarkeit:

- 1.-6. Wo. 20 kg Teilbelastung
- 7.-8. Wo. ½ Körpergewicht → langsame Steigerung bis zur Vollbelastung

- Ab 1. Wo. passiv-assistiv
- Keine aktive Flexion und Extension für mind. 2 Wochen
- ab 3. Wo zunehmend aktiv assistiv Beweglichkeit, aber keine Kräftigung der Ischiocruralen Muskulatur

- Isometrie, Lymphdrainage
- Sportfähigkeit: - nach 6 Monaten
- Standfahrrad nach 9 Wochen

Mit freundlichen Grüßen,