

**Nachbehandlungsschema HKB-Verletzung/
Rekonstruktion**
Unfallchirurgische Klinik MHH – 07/2007

Zeit	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag	Bein mit PTS-Schiene/ PCL-Jack-Schiene in 0°-Stellung gelagert	Keine	Thromboseprophylaxe durch Wadenpumpe, isometrische Übungen für Hüftbeuger, Abduktoren, Kniestrecker, aktive Übungen gesundes Bein mit Kokontraktion. ggf. Redonentfernung, Aufstehen nach Erreichen der vollen Sensibilität
2. Tag – Entlassung	PTS-Schiene: freier ROM in E-Schiene/ freier ROM in PCL-Jack-Schiene, Orthesen nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Motorschiene 2x1 Stunde ohne Brace, steigend, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Kokontraktion bis Schmerzgrenze. Die Bewegungsendpunkte sollen mit manuellen Therapietechniken erreicht werden. Flexionsübungen nur in Bauchlage, passive Patellamobilisation, PNF-Training mit proximalem Widerstand.
Entlassung bis 3. Woche	PTS-Schiene: freier ROM in E-Schiene/ freier ROM in PCL-Jack-Schiene, Orthesen nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Übungsprogramm bevorzugt in ambulantem Therapiezentrum täglich für 3 Stunden: Einzel-KG mit PNF, aktive Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion n. Brunkow. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung. Krafttraining für Quadricepsmuskulatur, gesundes Bein, obere Extremität, Kreislauftraining. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Elektrotherapie: Mittelfrequenzstrom 15 täglich, ggf. Biofeedback für Beugemuskulatur. Kryotherapie mit Würfeis am Ende jeder Übungsserie.
4.-6. Woche	PTS-Schiene: freier ROM in E-Schiene/ freier ROM in PCL-Jack-Schiene, Orthesen nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	Übergang auf Vollbelastung, wenn Muskeltonus suffizient	KG und muskuläre Rehabilitation weiter, zusätzlich isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Muskeltraining, jedoch keine isolierte Kontraktion der Beugemuskeln, Beugung des Kniegelenks nur in Bauchlage, Koordinationstraining, Aquajogging.
Kontrolltermin in UCH Poliklinik Sportsprechstunde, Tel. 0511-532 2099			
7.-12. Woche	Freier ROM in E-Schiene, Orthesen nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	Vollbelastung	Programm weiter plus Laufband und Muskelaufbautraing mit axialem Druck. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (Kippkreisel, Trampolin), Sportart- und berufsspezifisches Training. Vermeidung maximaler Quadricepsaktion in Streckung. Übungszeit 2-3 Stunden täglich. Sportartspezifisches Training ggf. mit Brace.
Kontrolltermin in UCH Poliklinik Sportsprechstunde, Tel. 0511-532 2099			
Ab 13. Wo.	Frei ohne Brace	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt