



## Nachbehandlungsschema nach VKB-Plastik (Hamstrings)

Information für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

	<b>Phase I (akute Phase)</b> 1. und 2. postoperative Woche	<b>Phase II (subakute Phase)</b> 3. bis 6. postoperative Woche	<b>Phase III (Bewegungsphase)</b> 7. bis 12. postoperative Woche	<b>Phase IV (Rehabilitationsphase)</b> 13. bis 16. postoperative Woche	<b>Phase V (Sportaufbauphase)</b> Nach 4 Monaten
<b>Ziel:</b>	Schmerzreduktion, Abschwellen, Erhalt der patellofemorale Beweglichkeit	Normalisierung der Beweglichkeit, Progressive Belastungssteigerung bis zum Erreichen der Vollbelastung	Abtrainieren der Orthese, Rehabilitation	Steigerung von Kraft, Ausdauer und Koordination, Normalisierung der Alltagsmotorik	schrittweise Rückkehr zum Sport
<b>Maßnahmen:</b>	Hochlagern, Kühlen, ggf. entzündungshemmende, schmerzlindernde Medikation (z.B. Ibuprofen, Arnika, Quarkumschläge u.ä.) Thrombose Prophylaxe  Orthese ohne Limitierung Tag und Nacht, 3-Punktgang mit schmerzadaptierter Belastung, CPM 4-6 mal/Tag	Abschwellende Maßnahmen und MLD weiter nach Bedarf  Thromboseprophylaxe bis Ende 4. post OP Woche, Orthese ohne Limitierung Tag und Nacht, 4-Punkt-Gang; ab 5. post OP Woche Abtrainieren der Stützen, CPM 4-6 mal/Tag bis Ende 4. Woche	Beginn einer ambulanten Reha- maßnahme  Orthese tagsüber bzw. bei Belastung		Erst wer 45 Minuten ohne Probleme Joggen kann, kann langsam mit Steigerungsläufen sowie Läufen mit Richtungswechseln und kurzen Sprints beginnen  Beginn sportartspezifischer Belastung: Fußball: Passspiel Eishockey: Inlinern Tennis: Stop and Go  Gegnerkontakt frühestens 5 Monate postoperativ
<b>Physio:</b>	MLD, isometrisches Quadrizepstraining, Dehnung Ischiocruralemuskulatur Bewegung ohne Widerstand und Gangschule	MLD nach Bedarf Beinachsentraining, Koordination-Stabilisationstraining, Gerätetraining im geschlossenen System mit max. 20 kg	Training im geschlossenen System unter langsamer Gewichtssteigerung Koordinationstraining, Propriozeptionstraining mit Wackelbrettübungen, Schwimmen	Zunehmend Training auch im offenen System bei voller Belastung, intensives Propriozeptionstraining, Muskelaufbau, Walking, Minutenläufe Übergang zum Joggen, Schwimmen	Reaktive Stabilisation z.B. Sprünge
<b>Wichtig:</b>	Kein Alkohol und Nikotin, Keine Sauna oder direkte Sonneneinstrahlung	siehe Phase I	Schwellung und Schmerzen sind weiterhin als Überlastung zu interpretieren	Geschwindigkeit des Belastungsaufbaus anhand von Leistungs-/ Belastungstest anpassen	Wettkampfsport nach 6–9 Monaten nach entsprechendem Return-to Play Test