



Nachbehandlungsschema nach VKB-Plastik (Hamstrings)

Information für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

	Phase I (akute Phase) 1. und 2. postoperative Woche	Phase II (subakute Phase) 3. bis 6. postoperative Woche	Phase III (Bewegungsphase) 7. bis 12. postoperative Woche	Phase IV (Rehabilitationsphase) 13. bis 16. postoperative Woche	Phase V (Sportaufbauphase) Nach 4 Monaten
Ziel:	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
Maßnahmen:	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
Physio:	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
Wichtig:	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