

Nachbehandlungskonzept nach VKB-Rekonstruktion mit der Semitendinosus-/ Gracilisehne:

Phase 1: 1.-2. Woche:

Ziel :	Schmerzlinderung, Reduzierung der Schwellung, gegen Ende Phase 1
Schiene:	Softtec Orthese Gradeinstellung 0-0-60 Grad
Belastung:	Teilbelastung an UA-Gehstützen mit 10-15kg für 1 Woche, dann halbes Körpergewicht
KG:	Gangschulung an UA Gehstützen, regelmäßige Lymphdrainagen, Beginn mit PNF Techniken, dosierte Mobilisation unter Vermeidung der Hyperextension, Vorbeugung einer Atrophie des M. vastus medialis mit Elektrostimulationsgerät (für 8 Wochen leihweise)
Thromboseprophylaxe:	Clexane 0,2 ml bis nach der 4. Woche

Phase 2: 3.-6. Woche:

Ziel	Verbesserung der Beweglichkeit, Steigerung der Belastung bis zur Vollbelastung, Verbesserung der propriozeptiven Funktion
Schiene:	Softtec Orthese 0-0-90 Grad, ab 4. Woche keine Gradlimitierung mehr
Belastung:	rascher Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung
KG:	Patellamobilisation. Mobilisation in die komplette Extension unter Vermeidung der Hyperextension, ggf. Fortsetzung der Lymphdrainagen, myofasziale Techniken zum Lösen der Verklebungen im Narbenbereich, dosierte Dehnung der ischiocruralen Muskulatur, M. rectus femoris, M. gastrocnemius, M. Iliopsoas und Tractus Iliotibialis.
Cave:	Muskelfaserrisse im Bereich des M. semitendinosus bei forcierter Dehnung! Keine Kraftübungen vor der 7. Woche, da die Sehne zunächst einheilen muss!

Nach Abschluss der Wundheilung Bewegungsbäder (Aquajogging).

Phase 3: 7.-12. Woche:

Ziel:	Wiedererlernen der vollen Gebrauchsfähigkeit des Beines, möglichst EAP-Behandlung
Schiene:	Orthese ohne Limitierung
Belastung	Vollbelastung
KG:	Mobilisationstechniken, Dehnungstechniken, dosiertes Krafttraining, propriozeptives Training z.B. auf Kippbrettern oder Kreiseln, Standstabilisation im Einbeinstand auf verschiedenen Untergründen, ggf. leichtes Lauftraining auf ebenem Gelände.

EAP (erweiterte ambulante Physiotherapie)|

Phase 4: ab der 13. Woche:

Aufnahme der sportlichen Aktivität frühestens 4 Monate nach Operation.