

Hintere Kreuzbandruptur (konservativ und operativ)

Zeit	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag – Entlassung	PTS-Schiene (z.B. Jack-PCL-Schiene), Orthese nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Kryotherapie. Motorschiene 2xtägl mit Jack-PCL-Schiene, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Kokontraktion bis Schmerzgrenze. Flexionsübungen ohne Schiene nur in Bauchlage, passive Patellamobilisation.
Entlassung bis 3. Woche	Jack-PCL-Schiene: freier ROM in Motorschiene/ freier ROM in z.B. PCL-Jack-Schiene, Orthese nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Aktive Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion mit Jack-PCL-Schiene. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung. Krafttraining für Quadrizepsmuskulatur, gesundes Bein. Training im geschlossenen System. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Ggfs. Kryotherapie.
4.-6. Woche	Jack-PCL-Schiene: freier ROM in Motorschiene/ freier ROM in z.B. PCL-Jack-Schiene, Orthese nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen	Zusätzlich isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Muskeltraining, jedoch keine isolierte Kontraktion der Beugemuskeln, Beugung des Kniegelenks nur in Bauchlage.
7.-12. Woche	Freier ROM in Motorschiene, Orthese nur in Bauchlage oder unter Wadenunterstützung abnehmen	Beschwerdeadaptierte Belastungssteigerung bis zur Vollbelastung	Programm weiter, Muskelaufbautraining. Vermeidung maximaler Quadricepsaktion in Streckung.
Ab 13. Wo.	Frei ohne Schiene	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 4 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 3. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)