

Rekonstruktion Vorderes Kreuzband (Semitendinosus-/Gracilissehne)

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. – 7. Tag	Frei, in der Regel keine Orthese notwendig	schmerzadaptierte Belastung an 2 Unterarmgehstützen	Kryotherapie, Motorschiene, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Kokontraktion bis Schmerzgrenze.
2. bis 4. Woche	frei	schmerzadaptierte Belastung an 2 Unterarmgehstützen	Aktive Bewegungstherapie. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung. Krafttraining für ischiokrurale Muskulatur, gesundes Bein. Patellamobilisation. Mehrmals tägl. Kryotherapie. Ggfs. Lymphdrainage (Gelenkerguss).
5. bis 7. Woche	Frei	Beginnender Übergang zur Vollbelastung ohne Unterarmgehstützen	Propriozeptives Training, Beginn des Gerätetrainings unter Anleitung und Aufsicht. Training in geschlossener Kette (z.B. isokinetisches Standfahrrad), Training ischiokrurale Muskulatur, steigende Widerstände beim Muskeltraining (kein Quadizepstraining mit distalem Widerstand wg. Elongationsgefahr VKB), Koordinationstraining. Vorsichtig Stabilisationstraining beginnen. Patellamobilisation. Anleitung zur Eigendehnung und Eigenmobilisation.
8. bis 12. Woche	Frei	Vollbelastung	Zusätzlich Laufband, zunehmend Muskelaufbautraining inkl. ischiokrurale Muskulatur, Koordinations- und Geschicklichkeitstraining, Vermeidung maximaler Quadrizepsaktion in Streckung. Sportartspezifisches Training.
Ab 13. Woche	Frei	Vollbelastung	Fahrradfahren, Schwimmen

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!)