



## Nachbehandlungsplan Knie 6: Hinteres Kreuzband

Konservative Behandlung HKB-Ruptur / Nachbehandlung arthroskopische HKB-Ersatzplastik

ab →	(OP-Tag)	2. Tag postop.	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	8. Monat
Belastung	Entlastung						Vollbelastung			
Schiene/ Orthese	PTS Orthese tags und nachts (24h!)		Orthese nur zur Physiotherapie in Bauchlage kurzzeitig abnehmen				Wechsel auf posterior stabilisierte Gelenkorthese 0-0-120	Orthese weglassen		
Physiotherapie	MLD  Mobilisation an UAG	Isometrie Quadriceps	In Bauchlage:  0-0-30 passiv!  Patella- mobilisation		In Bauchlage:  0-0-60 passiv!	In Bauchlage:  0-0-90 passiv!	Aktive ROM in Rückenlage  Propriozeptives Training	MTT Amb. AHB / EAP		
Sport/ Sonstiges		(Redonentfernung)			(Faden- entfernung)			Aqua Training  Ergometer  Cross Trainer  Nordic Walking	bei konservativer Behandlung Re- Evaluation Instabilität	Kontaktsport  Ballsport
ab →	OP-Tag	2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat