



Dr. med. Dirk Ostendorf
Dr. med. Mathias Hellwig

Nachbehandlungsplan nach vorderer Kreuzbandplastik

1. Tag

Redon ex.
Verbandswechsel,
Sohlenkontakt an 2 UA-Gehstützen,
intermitt. Hochlagerung,
Thromboseprophylaxe,
DonJoy-Orthese 0-0-90°

ab dem 2. Tag:

isometrische Übungen,
Eisbehandlung,
Patellamobilisation,
Motorschienentherapie 0-0-90°,
Kräftigung der med./lat Beinmuskulatur

ab dem 11. Tag zusätzlich:

Aufbelastung auf 1/2 Körpergewicht,
schmerzadaptiert bis zu Vollbelastung
Beugetraining auf 90°,
Streckung nur passiv auf 0° ohne Widerstand,
Orthese Freigabe,
manuelle Therapie: Patella, Traktion,
Querfriktion,
passive Muskeldehnungen,
Bewegungsbad.
Elektrotherapie für Beuger und Strecker
Fahrradergometer ohne Belastung

ab der 6. Woche

Vollbelastung,
aktive Streckung auf 0°,
Fahrradergometer unter Aufbelastung,
Laufband, Beginn von Joggingtraining
Stabilisation und Propriozeption (Kreisel,
Weichbodenmatte, Schaukelbrett)

ab der 12. Woche

Fahrradfahren mit Trittwideerstand
Jogging auf ebenem Untergrund
Kraft- und Koordinationstraining
kein Mannschaftssport über 6 Monate

Fachärzte für

- Chirurgie
- Unfallchirurgie
- Orthopädie
- Spezielle Unfallchirurgie
- Handchirurgie
- Sportmedizin
- Sporttraumatologie

- alle Kassen

Durchgangsarzte

Schul- und Arbeitsunfälle
Begutachtungen

Knie- und Schulterchirurgie
Zertifizierte Fußchirurgie
Diabetisches Fußsyndrom
Hüft- und Knieendoprothetik
Knorpelersatzverfahren

Ambulante Operationen
Stationäre Operationen

Marktallee 11

48165 Münster-Hiltrup

Tel: 02501-8953

Fax: 02501-25458

Mail: info@chirurgie-hiltrup.de

Web: www.chirurgie-hiltrup.de

Abfahrt

Bus: 1, 5, 9, 18

Zug: Bahnhof Hiltrup

Auto: barrierefrei in der
Tiefgarage

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 08:00 – 18:00 Uhr

Mi 08:00 – 13:00 Uhr

Fr 08:00 – 15:00 Uhr

Gesundheitszentrum
Marktallee