KREUZBANDVERLETZUNG

Kriterienbasierte Reha bei med&motion

GELENKZENTRUM BERN

med&motion
Expertise in Physiotherapie & Training

VKB-Rehabilitation

Die Verletzung des vorderen Kreuzbandes (VKB-Ruptur) ist eine ernstzunehmende Verletzung, die eine qualitativ hochstehende und zeitintensive Rehabilitation benötigt. Das eingesetzte Transplantat kann nur stabil verheilen, wenn es dem richtigen Training ausgesetzt wird und so auf die später im Sport auftretenden Kräfte gut vorbereitet wird.

Wird die Reha mit Testings überprüft, lässt sich das Re-Rupturrisiko von über 20% auf 5% senken. Eine Rückkehr in den Sport ohne Bestehen der Testkriterien führt zu einem 4x höheren Wiederverletzungsrisiko. Aus diesem Grund sollte jede Phase mit spezifischen Testings überprüft werden.

Entzündungsphase

In der ersten Woche sind Schwellung und Schmerzen am stärksten. In dieser Zeit benötigt der Körper vor allem Ruhe, ausreichend Schlaf sowie gesundes und ausgewogenes Essen (besonders Proteine).

Auf Alkohol und Zigaretten sollte möglichst verzichtet werden, da diese den Heilungsprozess negativ beeinflussen. Gegen die Schmerzen und die Schwellung kann gekühlt (>8°, max. 15 min), sowie leichte Bewegungen durchgeführt werden.

Phase 1: Return to Activity

In dieser Phase steht der Aufbau der Beweglichkeit und das Wiedererlangen der Alltagsaktivitäten im Vordergrund. Vor allem die Streckung ist entscheidend für ein normales Gangbild. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Aktivierung des Quadriceps.

Um nicht zu viel an Kraft und Muskelmasse zu verlieren, wird bereits mit leichten Kraftübungen begonnen. Um die Durchblutung zu steigern und die Schwellung zu reduzieren, ist das Training auf dem Fahrradergometer wichtig. Zudem sollte intensiv das andere Bein sowie Rumpf und Hüfte trainiert werden.

Kriterien für Phase 2

- 6 Wochen-Kontrolle beim Arzt/der Ärztin
- Schwellung ist kaum vorhanden
- vollständige Kniestreckung
- gute Aktivierung des Quadriceps

Phase 2: Return to Strength

Hauptziel ist der intensive Kraftaufbau mittels MTT (medizinische Trainingstherapie). Hier wird die Frequenz der Physiotherapie reduziert, das eigenständige Training nach einem strengen Trainingsplan ist Hauptbestandteil dieser Phase. Weiter intensiviert wird auch das Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer.

Kriterien für Phase 3

- 12 Wochen-Kontrolle beim Arzt/der Ärztin
- keine Schwellung
- freie Beweglichkeit
- Fmax Quadriceps von 80% LSI

Phase 3: Return to Sport

Nach 12 Wochen ist das Kreuzband wieder genügend belastbar für schnelle Bewegungen. Sobald ausreichend Kraft vorhanden ist, wird mit Joggen und Sprungtraining begonnen. Hierzu wird ein detailliertes „Return to Run“-Protokoll verwendet. Mittels regelmässigen Testings werden die Defizite aufgezeigt und die Physiotherapie sowie das Training angepasst.

Kriterien für Phase 4

- Einbeinstabilität >90% LSI
- Kraft >90% LSI
- Sprungtests >80% LSI
- Tapping Test

Phase 4: Return to Play

Diese Phase (ca. nach 6 Monaten) beinhaltet das sportartspezifische Training mit Übergang ins individualisierte, noch eingeschränkte Teamtraining. Bestandteil dieser Phase sind Sprünge, stop&go-Bewegungen, Richtungswechsel, Schnellkrafttraining sowie sportartspezifische Bewegungsabläufe.

Kriterien für Phase 5

- Sportartspezifische Schnelligkeits- & Agilitytests
- Kraft >95% LSI
- Isometrischer Squat von >2.0x Körpergewicht
- Sprungtests >95% LSI
- LESS mindestens 8/10 Punkte

Phase 5: Return to Competition

1 2 3 4 5

Nach Bestehen der Return to Competition-Kriterien und frühestens nach 9 Monaten, darf wieder uneingeschränkt am Teamtraining und Wettkampf teilgenommen werden. Erlaubt sind auch wieder alle sogenannten High-Risk-Sportarten wie z.B. Skifahren, Eishockey und Tennis.

come back stronger
with med&motion

GELENKZENTRUM BERN
Orthopädie | Traumatologie | Sportverletzungen
www.medandmotion.ch
Effingerstrasse 16, 3008 Bern