
Basisübungen nach vorderer Kreuzbandruptur

Teilziel Vollbelastung nach Kreuzband OP

Die 3. Woche nach der Kreuzbandoperation kennzeichnet die Normalisierung der Kniegelenksbeweglichkeit (ca. 0 und 120 Grad) sowie die schrittweise Belastungssteigerung bis zum Übergang auf die Vollbelastung. Die meisten Ärzte geben anfangs der 4. Woche nach der Kreuzband OP das OK. Liegen zusätzlich zum Kreuzbandriss Verletzungen von Knorpel, Seitenbändern oder Menisken vor, verlängert sich die Kreuzbandriss Reha Zeit.

Doch für das normale Gehen ist nicht nur der Heilverlauf der Kreuzbandplastik von Bedeutung sondern auch die Wiederherstellung der muskulären Kraft und der Koordinationsfähigkeit. Als Vorbereitung hierfür sind die folgenden Übungen zu Sehen. Der Fokus liegt auf dem weiteren Aufbau der Beinmuskulatur und der schrittweisen Förderung der Ausdauerkraft.

Übung 1: Standfahrrad oder Ergometer Training

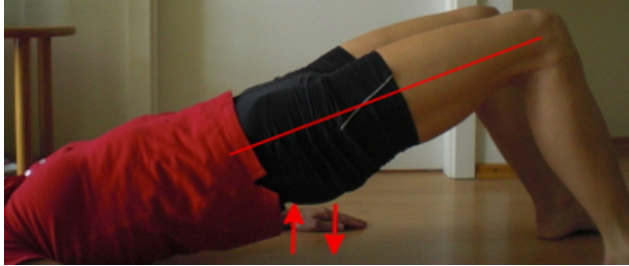


Der Zug beim Radfahren auf das Kreuzband Transplantat vermindert sich mit jedem Grad der Beugung. Deshalb das aktive Training auf dem Ergometer erst ab einer Flexion von mindestens 90 Grad beginnen. Ansonsten nur Stress für die neue Kreuzbandplastik!

Die optimale Sattelhöhe in der Kreuzbandriss Reha beträgt am höchsten Punkt der Kniestreckung etwa 30 Grad Beugung. Eine leichte Außenrotation der Füße auf dem Pedal verringert die vordere Schublade in der Kniestreckung. Bitte keine Fußschlaufen benutzen oder diese einfach so locker einstellen, dass diese nicht stören (siehe Abbildung). Die Beine treten und ziehen nicht!

Vorsichtiges Auf- und Absteigen, das verletzte Bein steigt zuerst auf das Standfahrrad. Anfangs muss das gesunde Bein mit der Beschleunigung des Ergometers mithelfen. Das Tempo langsam steigern und mit geringem Widerstand und Intensität trainieren. Ziel ist, dass Standfahrrad möglichst gleichmäßig und rund zu treten. Nimmt das Kniegelenk das Training gut an, langsam und allmählich den Widerstand steigern. Eine genaue Angabe über einen geeigneten Widerstand ist schwierig, da sich die einzelnen Ergometer-Typen bei gleicher Wattangabe trotzdem unterscheiden. Die Umdrehungszahl liegt bei etwa 80-100 Umdrehungen pro Minute. Zum Testen nach Kreuzband OP mit fünf Minuten beginnen und täglich um drei bis fünf Minuten steigern.

Übung 2: Beckenheben nach Kreuzband OP



Das Beckenheben ist eine effiziente Übung für die Beinbeugemuskulatur. Es wird kein Trainingsgerät benötigt, da der untere Rücken während der Übung nicht auf dem Boden aufliegt.

Die Knie Übung trainiert sämtliche Beinbeuger, genau genommen den Halbsehnenmuskel, den Beinbizeps und den Plattsehnenmuskel. Ein geringer Effekt zeigt sich auch für die Muskulatur der Wade, dem Gesäß und dem Bauch. Bei der Übung zunächst auf den Rücken legen und beide Beine anwinkeln, so dass die Füße mit den Fußsohlen auf dem Boden oder der Fitnessmatte stehen. Die Arme liegen neben dem Körper, das garantiert die größte Stabilität des Oberkörpers in der Anfangsphase der Kreuzbandriss Reha. Später können die Arme über den Kopf gelegt werden. Jetzt das Becken anheben bis der Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Um die geforderte Intensität zu erzeugen, sollte die "Brücke" für etwa 20-30 Sekunden gehalten werden. Anschließend das Becken langsam absenken und aber nicht auf den Boden oder die Übungsmatte ablegen. 3 bis 5 Wiederholungen, dreimal am Tag.

Übung 3: Kopf nach unten das Knie beugen



Legen Sie sich auf den Bauch mit dem Gesicht nach unten. Dann langsam das operierte Bein beugen. Das gesunde Bein unterstützt von unten.

Die Hüfte bleibt auf der Unterlage liegen.

Bei Bedarf ein Kissen unter den Bauch legen damit der Rücken in neutraler Position liegt. Darauf achten, dass die Bewegung langsam und kontrolliert abläuft.

5 bis 10 Wiederholungen, dreimal täglich.

Übung 4: Kniebeugung im Stehen



Ausgangsposition ist der Stand mit vorgeneigtem Oberkörper auf einer Tischplatte. Wichtig das gesunde Bein trägt das Körpergewicht; das operierte Bein steht daneben und wird maximal mit 20 Kilogramm belastet. Die Unterarme liegen auf der Tischoberfläche und stabilisieren den Körper zusätzlich. Nun das gesunde Standbein anwinkeln, das operierte Bein beugen und vor dem Körper bis mindestens auf die Höhe der Tischplatte nach oben anheben. 15 – 20 Wiederholungen, dreimal täglich. Anspruchsvoller ist die Knie Übung mit Gewichtsmanschetten, Berg- oder Skischuhen am operierten Bein.

Übung 5: Mobilisation untere Wirbelsäule und Hüfte



Diese Übung entspannt die Muskulatur und die Seele zugleich. Wer lang und viel mit Gehstützen unterwegs ist, spürt die einseitige Belastung im Lendenwirbelbereich und „bezahlt“ mit Rückenschmerzen.

Die Knie Übung lädt ein zum Nachspüren des eigenen Körpers und entspannt die Muskeln in der unteren Wirbelsäule und Hüfte.

Zu Beginn der Übung sich entspannt auf den Rücken legen die Beine ausstrecken. Tief ein- und ausatmen. Anschließend beide Beine bequem anwinkeln und seitlich auf die Unterlagen sinken lassen. Die Arme liegen im 90 Grad Winkel vom Körper ausgestreckt mit den Handflächen nach unten. Schulterblätter und beide Handflächen berühren bei der Übungsausführung immer den Boden bzw. die Matte. Den Kopf in die entgegengesetzte Richtung der Knie drehen. Tief durchatmen und die intensive Dehnung in der Hüfte und im Lendenwirbelbereich spüren. Die Beine anschließend wieder aufrichten und zur anderen Seite fallen lassen. Die Dehnung wird durch den Grad der Beinbeugung bestimmt und kann im Laufe der Übung gesteigert werden. 3-4 Wiederholungen pro Seite, bei Bedarf.