

Return-to-Activity Kreuzband

Jeder Test der vorhergehenden Phase muss auch im nächsten Level abgerufen werden können.

INTENSITÄT

ZEIT

PRE OP

- ☑ AROM/PROM
- ☑ Brush Test
- ☑ NPRS
- ☑ Kraftdefizit – Beinpresse eb, Hamstring eb
- ☑ Umfang SV

LEVEL 1

- ☑ Der Patient fährt Ergometer ohne Probleme (50W+/50U/min)
- ☑ Pronation Kickstand
- ☑ Balance Squat
- ☑ Y-Balance Test
- ☑ 120-130° FX

LEVEL 3

- ☑ Balance Side Hop
- ☑ Side Hop Test
- ☑ Side Hop Test for distance
- ☑ Kraftdefizit <10%

LEVEL 4

- ☑ 90° Balance Hop
- ☑ Square Hop Test
- ☑ Kraftdefizit <5%
- ☑ Figure of 8 Hop
- ☑ COD -Drills entsprechend Sport

FUNKTION

- ☑ Geschlossene Wunde
- ☑ Akt. dyn. Gangbild (k. Stützen)
- ☑ Kraftdefizit <30%
- ☑ Volle EX, FX 90-120°
- ☑ Patellamobilität
- ☑ AROM/PROM
- ☑ Brush Test
- ☑ NPRS

LEVEL 2

- ☑ Patient joggt ohne Probleme auf Asphalt
- ☑ Balance Front Hop
- ☑ Front Hop Test
- ☑ Kraftdefizit <20%
- ☑ CMJ 1-leg

