



Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandplastik

- Orale Schmerztherapie und antithrombotische Therapie

Bis zur vollen Belastung bzw. freien Bewegung ohne Krücke muss die Thromboseprophylaxe mittels Inhixa 4000IE 1xtgl subcutan weitergeführt werden.

- Pflasterversorgung und Nahtentfernung

Die Nahtentfernung sollte zwischen dem 12. und 14. postoperativen Tag bei mir in der Ordination durchgeführt werden. Den Termin finden Sie im Entlassungsbrief.

Bis zwei Tage nach der Nahtentfernung müssen die Wunden mit einem Pflaster bedeckt sein. Duschen ist mit einem dafür vorgesehenen Duschpflaster möglich. Dieses sollte allerdings bei Möglichkeit anschließend gewechselt werden.

- Physiotherapie

Eine physiotherapeutische Anbehandlung findet bereits während des stationären Aufenthaltes statt, muss allerdings anschließend unmittelbar weitergeführt werden um eine frühest mögliche volle Bewegungsfreiheit wieder zu erlangen.

Bitte vereinbaren Sie bereits vor der Operation einen Termin bei einem Physiotherapeuten, um längere Wartezeiten zu vermeiden.

- Belastung und Mobilisation

Beachten Sie bitte die mitgegebene Tabelle bezüglich der genauen Mobilisation.

Spezifische Änderungen des Programmes, aufgrund des individuellen Verlaufes, könnten sich im Laufe der Reha durch den Physiotherapeuten oder uns selbst ergeben.

Zeit	Limitationen / Vorgaben	Physiotherapie
Woche 1 - 2	Teilbelastung 1/2 Körpergewicht Freie Beweglichkeit möglich Ausser Zusatzeingriffe (Meniskus, Knorpel,..) sind notwendig	Lagerung des gestreckten Knies ohne Kniekehlen Polster Intermittierende Kühlung Lymphdrainage Gangschulung mit Unterarmstützen Spitzfußprophylaxe Isometrische Übungen Anspannen der Kniebeuger, Anspannen der Kniestrecker in geschlossener Kette
Woche 3 - 4	Vollbelastung Freie Beweglichkeit möglich Thromboseprophylaxe bis Vollbelastung und 90° Flexion erreicht wurde	Lymphdrainage bei Bedarf Weitere Kräftigung - und Koordinationsschulung Erarbeiten der Kniegelenksbeweglichkeit im vorgegebenem Ausmaß Isometrische Muskelübungen
Woche 5 - 6	Erreichen der Alltagsbelastbarkeit	Narbenmobilisation und Narbenpflege Weitere Kräftigung - und Koordinationsschulung Erarbeiten der Kniegelenksbeweglichkeit im vorgegebenem Ausmaß
Woche 7 - 12	Fahrradergometer ab F > 100°	Koordinations- und Kräftigungstraining Erarbeiten der vollen Kraft und Beweglichkeit im Kniegelenk Fahrradergometer ab F > 100° Übung in offener Kette erlaubt ab F > 120°
Ab Woche 12 Back to sport!	Leichtes Lauftraining falls keine Valgusinstabilität nach dem 4. Monat Schwimmen (Kraulen) weiterer Sport nach Rücksprache mit dem Physiotherapeuten	Fahrrad Ergometer Training ab F >100° Koordinations- und Kräftigungstraining (Quadriceps, Ischiocrurale Muskulatur, Core- und Beckenmuskulatur)

Spezifische Änderungen des Programmes, aufgrund des individuellen Verlaufes, könnten sich im Laufe der Reha durch den Physiotherapeuten oder uns selbst ergeben.



Monat 8 - 12	Einstieg je nach Sportart nach Rücksprache mit dem Physiotherapeuten in Abhängigkeit der muskulären Situation und Koordination	
-------------------------	--	--

ROM range of motion, E Extension= Streckung, F Flexion= Beugung

Nach einer Kreuzbandverletzung besteht ein höheres Risiko einer neuerlichen Verletzung des Selben, aber auch des andern Knies. Daher ist ein **Kreuzbandpräventionsprogramm** für weitere sportliche Aktivitäten essentiell.

Spezifische Änderungen des Programmes, aufgrund des individuellen Verlaufes, könnten sich im Laufe der Reha durch den Physiotherapeuten oder uns selbst ergeben.