

Patienteninformation:

## Nachbehandlung nach Vorderer Kreuzbandersatz-Operation

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

im Hinblick auf eine optimale Behandlung erhalten Sie für Ihren Physiotherapeuten/Krankengymnasten den vorliegenden Nachbehandlungsplan:

### Nachbehandlung nach Vorderer Kreuzbandersatzoperation

Der Kreuzbandersatz wurde mit einem körpereigenen Sehnenstreifen

**(a.)** aus dem Ligamentum patellae (Kniescheibensehne) bzw.

**(b.)** aus der Semitendinosussehne (Oberschenkelsehne) durchgeführt.

Die Fixation des Ersatzkruzbandes erfolgte entweder mit Schrauben **(a.)** bzw. Metallknöpfen **(b.)** an der Oberschenkelrolle sowie am Schienbeinkopf. Die Entfernung der Metalle ist nach 6 bis 12 Monaten möglich und sinnvoll.

### Ziel der Kreuzbandersatzoperation

Das Ziel der Kreuzbandersatzoperation ist die gute Funktion und hohe Stabilität nach 10 bis 12 Wochen und das Wiedererlangen der vollen Sportfähigkeit nach ca. 6 Monaten. Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine grobe zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgedehnt sein.

### Phase I (1. bis 2. Woche):

#### Ziel:

- Schmerzlinderung
- Reduktion der Schwellung
- Beweglichkeit B/S 0-0-90 (Bewegungsumfang gerade Streckung bis rechtwinklige Beugung)

#### Belastung:

- Gehen mit Fußsohlenkontakt
- Unterarmgehstützen und Mecron-Schiene

#### Schienenbehandlung:

- Eis- o. Kühl-Kompressionsbandage
- Donjoy-Schiene am Tag gesperrt 0-0-90 (Semi-T) bzw. 0-10-90 (BTB)
- Thrombosestrümpfe

#### Krankengymnastik/Physiotherapie:

- 1. Woche passive Bewegung aus der Mecron-Schiene zwei - dreimal tgl.
- 2. Woche Lymphdrainagen bei starker Schwellung und isometrische passive Krankengymnastik 0-0-90
- Motorschiene 0-0-90
- Eis/lontophorese

#### Medikamente:

- Thromboseprophylaxe (Clexane 40 1x tgl.)
- Diclofenac 3x 50 mg tgl.

## **Phase II (3. bis 6. Woche):**

### **Ziel:**

- Freie Beweglichkeit des Kniegelenks (0-0-140)
- Vollbelastung

### **Belastung:**

- Ziel Vollbelastung mit Donjoy-Schiene

### **Schienenbehandlung:**

- Donjoy-Schiene gesperrt 0-10-120
- Ab der 4. Woche Freigabe der Schiene

### **Krankengymnastik/Physiotherapie:**

- Motorschienenbehandlung 0-0-120
- Elektrotherapie mit Iontophorese
- Patellamobilisation, Mobilisation bis zur vollen Extension des Kniegelenks passiv keine Hyperextensionen, Lösung der evt. Verklebungen im Narbenbereich, dosierte Dehnung Ischiocrurale Muskulatur, M. rectus femoris, M. gastrocnemius, M. iliopsoas und Tractus iliotibialis.
- Radfahren mit adaptiertem Pedalwiderstand
- Training auf Kippbrettern, Therapiekreiseln, weichen Bodenmatten
- Stabilisierung im Einbeinstand auf unterschiedlichen Untergründen

### **Medikamente:**

- Paracetamol 3x 1000mg

## **Phase III (7. bis 14. Woche):**

### **Ziel:**

- Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit 7. bis 14. Woche

### **Belastung:**

- Vollbelastung zugelassen
- Donjoy-Schiene nur bei starker Belastung

### **Krankengymnastik:**

- Komplexes Koordinationstraining
- reaktive Stabilisationsschulung
- Krafttraining (geschlossenes System) z.B. Beinpresse
- Reaktionstraining (Sidestep, Sprünge)

- Dehnung, Anleitung zur Selbstdehnung
- Freie Beweglichkeit: 0-0-140
- Trigger-Point-Behandlung
- Mit Lauftraining auf ebenem Boden kann begonnen werden
- Fortsetzung der Therapie aus Phase II

## **Phase IV (15. bis 20. Woche):**

### **Ziel:**

- Wiedererlernung der Sportfähigkeit 15. bis 20. Woche

### **Krankengymnastik / Sporttherapie:**

- Koordinationstraining
- Muskelkräftigung

Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität nach 4 bis 6 Monaten.