



Nachbehandlung - Hintere Kreuzband Rekonstruktion

Bereits am ersten Tag nach der OP wird ihr Bein von einem Physiotherapeuten mobilisiert, um die Beweglichkeit möglichst schnell wiederherzustellen.

Sie bekommen eine Knie-Orthese, um das operierte Knie zu entlasten und zu stabilisieren. Ihnen wird gezeigt wie sie diese korrekt anlegen.

Mit Ihrem Physiotherapeuten erlernen Sie das Gehen mit Unterarmgehstützen unter Einhaltung der vom Operateur vorgegebenen Teilbelastung.



Beachte

- Kühlen Sie das Knie stündlich für einige Minuten (darauf achten, dass das Kühlmedium nicht zu kalt ist. Es sollte nicht aus dem Gefrierfach kommen. Gefahr für Hautschäden!)
- Lagern Sie das Bein mehrmals täglich erhöht (ohne das Knie zu unterlagern, es bleibt dabei gestreckt), um Schmerzen und Schwellung zu reduzieren
- Tragen Sie immer festes Schuhwerk (geschlossene Schuhe oder Schuhe mit Fersenriemen)
- Gehen Sie mehrmals täglich auf und ab



Beachten Sie die Vorgaben des behandelnden Arztes/Operateurs!

Nachbehandlungsschema für Ihren Physiotherapeuten

0. – 7. Tag post OP

Limits: Extension 0°, Flexion 20°, PTS-Schiene Tag und Nacht,
15 kg Teilbelastung

- manuelle Lymphdrainage
- entstauende Maßnahmen
- Hochlagerung des Beins in flacher Schiene (Kniegelenk nicht unterlagert)
- Kühlen
- Kreislaufanregung
- Mobilisation aus Bauchlage (Flexion max. 60°)
- Weichteiltechniken zur Schmerzreduktion
- mehrfach täglich möglichst 0° Extension erreichen, dazu kann bei Hochlagerung die Ferse mit Kissen oder Handtuch gepolstert werden



2. – 6. Woche post OP

Limits: Extension 0°, Flexion 60°, PTS-Schiene Tag und Nacht, 15 kg Teilbelastung

- Hochlagerung in flacher Schiene
- Kühlen
- entstauende Maßnahmen
- Patellamobilisation
- schmerzadaptierte dosierte Mobilisation aus Bauchlage
- Erlernen des Gehens und Treppensteigens mit Unterarmgehstützen
- Weichteiltechniken zur Schmerzreduzierung
- dosierte aktive Streckung bis 0° Extension
- Training der Quadriceps Muskulatur
- Beinachsentraining

7. – 10. Woche post OP

Limits: 90° Flexion, Tag HKB Orthese, Nacht PTS-Schiene, Übergang zur Vollbelastung

- Verbesserung der Stabilität/ Koordination durch Beinachsentraining mit zunehmend instabilem Untergrund unter Vollbelastung
- Propriozeptionstraining
- Kraftausdauer ab 4. Woche (geschlossene Kette, z.B. Beinpresse)
- Mobilisation von LWS, Becken und Hüfte
- Ergometer
- bei Entzündungszeichen wie Schwellung, Erwärmung oder Schmerzen Belastung reduzieren



10. – 12. Woche post OP

Limits: freies Bewegungsausmaß, Tag HKB Orthese, Nacht PTS-Schiene, Vollbelastung

- auf Orthese zunehmend verzichten
- dynamisches Propriozeptionstraining, auch in Gangschule
- Beinachsentraining, zunehmend auf Alltag/Sport bezogen
- Aquajogging/Aquafit
- Explosivkrafttraining
- Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination
- Radfahren
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit

**Primär gelten die Nachbehandlungsvorgaben des Operateurs/behandelnden Arztes.
Bei Fragen ist dieser zu kontaktieren.**

Physiopark im St. Josef
Leiterin Physiotherapie
Veronika Vest
0941-7825500
st.josef@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Klinik für Unfallchirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Zellner
0941-7823811
unfallchirurgie@caritasstjosef.de