



Nachbehandlung - Vordere Kreuzband Rekonstruktion

Bereits am ersten Tag nach der OP wird Ihr Bein von einem Physiotherapeuten mobilisiert. Das bedeutet gebeugt und getreckt, 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
- Lagern Sie das Bein mehrmals täglich erhöht (ohne das Knie zu unterlagern, es bleibt dabei gestreckt), um Schmerzen und Schwellung zu reduzieren
- In der ersten Woche sollte das betroffene Knie nicht über 60° gebeugt werden, danach ist das Knie bis zur Schmerzgrenze frei beweglich
- Bringen Sie das operierte Knie mehrmals täglich in die volle Streckung, um Einschränkungen zu vermeiden
- Tragen Sie immer festes Schuhwerk (geschlossene Schuhe oder Schuhe mit Fersenriemen)

Beachten Sie die Vorgaben des behandelnden Arztes/Operateurs

Nachbehandlungsschema für Ihren Physiotherapeuten

1. – 2. Tag post OP

Limits: Extension 0°, Flexion 60°, ½ KG Teilbelastung

- manuelle Lymphdrainage
- Hochlagerung des Beins (Kniegelenk sollte nicht unterlagert sein)
- Kühlen
- Kreislaufanregung
- sanfte Mobilisation
- Weichteiltechniken zur Schmerzreduktion
- Erlernen des Gehens und Treppensteigens mit Unterarmgehstützen



Beim Kühlen ist darauf zu achten, dass das Kühlmedium nicht zu kalt ist. Es sollte nicht aus dem Gefrierfach kommen. Gefahr für Hautschäden!

3. – 7. Tag post OP

Limits: Extension 0°, Flexion 90°, ½ KG Teilbelastung (oder wie von Operateur angeben)

- Hochlagerung
- Kühlen
- Patellamobilisation
- schmerzadaptierte dosierte Mobilisation
- Erlernen des Gehens und Treppensteigens mit Unterarmgehstützen
- Weichteiltechniken zur Schmerzreduzierung
- dosierte aktive Streckung bis 0° Extension

2. – 6. Woche post OP

Limits: freies Bewegungsausmaß, VKB Orthese im freien Umfang, ½ Körpergewicht TB, ab 5. Woche Vollbelastung und Propriozeptionstraining ohne Orthese

- mehrfach täglich möglichst 0° Extension erreichen, dazu kann bei Hochlagerung die Ferse mit Kissen oder Handtuch gepolstert werden
- 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

7. – 10. Woche

Limits: freies Bewegungsausmaß, Orthese im freien Umfang bis 9. Woche dann abtrainieren, Vollbelastung

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

Ab 11. Woche

Limits: freies Bewegungsausmaß

- weiterführen der bisherigen Maßnahmen
- Fahrradfahren
- Laufband
- ab 3. Monat: Joggen
- 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