

Nachbehandlung zur Plastik am vorderen Kreuzband

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen nach Ihrem Ersatz des vorderen Kreuzbandes einen Überblick über die Nachbehandlung geben.

Bitte beachten Sie, dass diese Informationen als Orientierung dienen und Anweisungen aus Ihrem Arztbrief oder Operationsbericht sowie Informationen Ihres Operateurs immer berücksichtigt werden sollten.

Worauf sollten Sie besonders achten?

Zu Beginn der Reha steht vor allem die vollständige Streckung im Fokus. Die gesamte Rehabilitation, einschließlich der Rückkehr zum Sport, kann bis zu einem Jahr dauern. Wir empfehlen Ihnen Geduld und eine Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung, mindestens jedoch in den ersten 2 Wochen nach der Operation.

Bitte beachten Sie, dass der Übergang von einer Phase zur nächsten nur bei einer reizlosen Wunde und geringen Schmerzen vorgesehen ist.

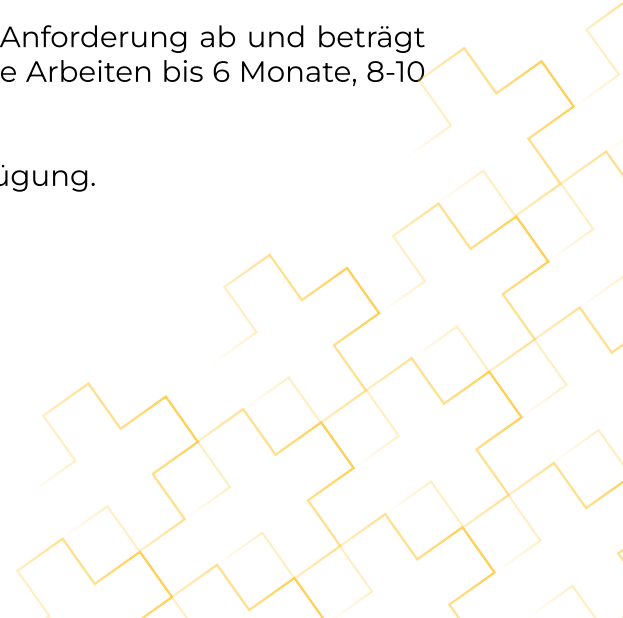
Bei einer erstmaligen Operation und korrekter Nachbehandlung sind mehr als 90% der Patienten sehr zufrieden. Das Risiko für einen erneuten Riss des operierten Kreuzbandes kann nach Abschluss der Reha sogar bei Frauen niedriger sein als bei einem nicht operierten Knie.

Bitte berücksichtigen Sie, dass selbst intensiv betreute Profisportler 9-12 Monate benötigen, um zum Wettkampfsport zurückzukehren.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der beruflichen Anforderung ab und beträgt für Homeoffice ca. 1 Woche, für schwere körperliche Arbeiten bis 6 Monate, 8-10 Wochen sind ein realistischer Mittelwert.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Team von OrthoPlus



Zeitpunkt	Belastung	Schiene Orthese	Physiotherapie	Besonderheiten
Tag 1 und 2	20 KG Teilbelastung	Meist starre Schiene	Gangschule, Isometrie Oberschenkel	Hochlagern, Kühlen Schmerztherapie
Tag 3-14		Starre Schiene zu Mobilisation bzw. Anpassung Hartrahmen- orthese	Volle Streckung ohne Belastung anstreben, Beugung bis 90°	Wundheilung, Ab- schwellung, ggf. Schmerzreduktion der Entnahmestelle, Fadenzug
Woche 2-4	Übergang Voll- belastung. Ggf. weiter 20kg TB	Hartrahmenor- these ohne Bewegungsli- mitierung	Mobilisation Kniescheibe, Quadrizeps- übungen	Sicherheit hat Vorrang, Gehstützen für längere Strecken sinnvoll
Woche 5-6			Koordinations- und Propriozeptions- training	Freie Beweglichkeit ohne Belastung anstreben
Woche 7-12	Vollbelastung	Abtrainieren der Schiene	Kraftaufbau, Rückkehr in Alltag Leichtes Fahrrad- fahren, Cross- trainer, Nordic Walking	Bei Belastungs- steigerung kann es u.U. zu Schmerzen, Schwellungen, kleinen Rück- schritten kommen, dies ist normal
3.-6. Monat			Sportspezifisches Training, Propriozeption	Noch keine volle Kontrolle, kein Risiko eingehen.
6.-9. Monat			Stabilitätsprüfung, Rückkehr zum Sport	Nur bei erfolg- reichen Test- kriterien (Physio- therapie) Rückkehr zum Sport
9.-12. Monat			Rückkehr zum Wettkampf oder Risikosportarten	Verletzungs- prävention, Core stability training