

Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandersatzplastik + Meniskusnaht

Informationen für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

	Phase I 1.-2. Woche	Phase II 3.-6. Woche	Phase III 7.-12. Woche	Phase IV Ab dem 4. Monat
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzlinderung Ödemreduktion Mobilisation ab dem 5. postop. Tag 0/0/60° Teilbelastung mit 20 Kg für 4 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation 3. und 4. Woche 0/0/60° Teilbelastung mit 20 Kg für 4 Wochen Schmerzadaptierte vorsichtige Steigerung der Belastung und Mobilisation ab der 5. Woche 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation 7. bis 12. Woche 0/0/120° Vollbelastung Keine Belastung in Kniebeugung > 120° bis zur 12. postop. Woche 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation Volles Bewegungsausmaß Belastung Vorsichtiger Beginn mit Sport
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Starre gerade Klettschiene postoperativ Unterarmgehstützen Ab dem 5. postop. Tag Hartrahmenorthese 0/0/60° Thromboseprophylaxe Analgesie nach Bedarf Fadenzug am 7.-10. postop. Tag 	<ul style="list-style-type: none"> Ab der 5. Woche Einstellung der Hartrahmenorthese auf 0/0/120° Thromboseprophylaxe Analgesie nach Bedarf 	<ul style="list-style-type: none"> Tragen der Hartrahmenorthese bei Bedarf bzw. nach Absprache mit Operateur I.d.R. keine Thromboseprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> I.d.R. keine Orthesenversorgung
Physiotherapie	<p><u>1. postop Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Hochlagerung, Kühlen Kompression Isometrische Übungen Thromboseprophylaxen <p><u>Ab 2. postop. Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Gangschule Innervationsschulung Anleitung zur Eigenübung * 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage bei Bedarf Dehntechniken, Weichteiltechniken, Faszientechniken, Detonisierung <p>Trainingstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> Verbesserung des Gangbildes Propriozeptives Training Koordinationstraining 	<ul style="list-style-type: none"> Siehe Phase II <p>Trainingstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> Fahrradergometer Beginn mit Lauftraining auf der Ebene ab der 10. postop. Woche Belastungssteigerung 	<ul style="list-style-type: none"> Siehe Phase II <p>Trainingstherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> Muskelaufbau Steigerung der Maximalkraft Sportspezifisches Training Reaktive Stabilisation z.B. Hoch-Tiefsprünge
Wichtig	<ul style="list-style-type: none"> Kein Alkohol und Nikotin Keine direkte Sonneneinstrahlung oder Sauna für 6 Wochen 	<p>Aktive Streckung bis 0° sollte erreicht werden</p>	<p>Keine Extensionsübungen im offenen System mit distalem Widerstand bis zur 12. postop. Woche</p>	<p>Wettkampfsport und Sportarten mit schnellen Richtungswechseln nach 9 Monaten und Absprache mit Operateur</p>

* Wir empfehlen ergänzende Eigenübungen durchzuführen und erstellen Ihnen auf Wunsch einen individuellen digitalen Therapieplan. Sprechen Sie uns gerne darauf an!