

Nachbehandlung nach vorderer Kreuzbandplastik (Hamstring Sehnen)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Mit diesem Nachbehandlungsschema geben wir Ihnen einen groben Fahrplan zum Umgang mit ihrer Kreuzbandersatzplastik nach der Operation. Individuell kann dieses Schema von Ihrer Behandlung abweichen. Daher bitten wir Sie sich bei Unklarheiten direkt an uns zu wenden.

Postoperative/stationäre Phase

Mecron-Schiene (Klettschiene) v.a. nachts und bei Mobilisation, regelmässige Kühlung
Physiotherapie ab OP-Tag/erster post-OP Tag zur Mobilisation und Gangschulung Gehstöcke, Teilbelastung 10-15kg/KG. Tragen der angepassten Knie-Orthese nach Abschwellung mit freiem Bewegungsumfang 0-0-120°.

Wunde: Okklusivpflaster & Steri-Strips belassen (Wechsel nur bei Durchbluten/Ablösen), Wundkontrollen durch Hausarzt, Fadenzug/Kürzung der Fadenenden 2 Wochen nach OP.

Woche 1 - 4:

Teilbelastung 10-15kg/KG, 2 Gehstöcke, Knie-Orthese 0-0-120° bei Mobilisation und in der Nacht, Klettschiene bei Bedarf in der Nacht. Camo-Ped 0-0-90°, Physiotherapie zur passiv-assistiven Gelenkmobilisation.

Woche 5 – 6:

Belastung nach Massgabe der Beschwerden, 2 Gehstöcke, Knie-Orthese 0-0-120° bei Mobilisation und in der Nacht, Camo-Ped 0-0-120°, Physiotherapie zur aktiv-assistiven Gelenksmobilisation.

ab Woche 7:

Ablegen der Gehstöcke, Knie-Orthese 0-0-120° am Tag und Belastung, Beginn mit aktivem Kraftaufbau (z.B. Hometrainer)

ab 9. Woche:

Beginn mit geführten sportlichen Aktivitäten (z.B. Velofahren, Rudern)

Sport

Der Beginn sportlicher Aktivitäten sollte erst nach Absprache mit dem Operateur erfolgen und verlangt – je nach Sportart - bis 1 ½ Jahre nach der Operation das Tragen einer Knieschiene. Vor Sportaufnahme von Stop&Go Sportarten, Manschafts- und Wettkampfsportarten ist eine Return-to-Sports und Return-to-Competition Untersuchung notwendig.

Schwimmen mit Crawlbewegung ab 8. Woche
Schwimmen Froschschlag ab 6. Monat
Fahrradfahren flach ab 8. – 12. Woche
Joggen flach ab 8. – 12. Woche
Joggen mit Höhenunterschied ab 6. Monat
Langlauf Diagonal ab 6. Monat
Langlauf Skating ab 9. – 12. Monat
Ski Alpin ab 9. – 12. Monat

Tennis ab 9. – 12. Monat
Golf ab 6. – 9. Monat
Squash ab 9. – 12. Monat
Ball sportarten:
(Fuss-/Hand-/Volley-/Basketball) ab 9. – 12. Monat
Surfen ab 9. Monat
Reiten ab 6. - 9. Monat
Ballett/Tanz/Jazzgymnastik ab 9.- 12. Monat