

## Nachbehandlung vorderes Kreuzband

Sektion für Endoprothetik, rekonstruktive Becken- und Gelenkchirurgie, Sportorthopädie

### Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie werden/wurden am vorderen Kreuzband operiert. Hiermit geben wir Ihnen wichtige Informationen für eine schnelle Rehabilitation.

### Die ersten Tage nach der Operation

Bereits am ersten Tag nach der Operation wird mit der Bewegungstherapie begonnen. Ein Physiotherapeut leitet Sie an und übt täglich mit Ihnen.

Während des stationären Aufenthaltes erlernen Sie das sichere Laufen unter Zuhilfenahme von Gehhilfen auf ebener Fläche sowie an der Treppe. Darüber hinaus erhalten Sie die Anleitung zu einem Muskelaufbautraining, welches Sie auch nach dem stationären Aufenthalt zu Hause fortführen sollten, um ein optimales Operationsergebnis zu erreichen.

Um eine sichere und effiziente Bewegungstherapie zu gewährleisten, bringen sie bitte festes Schuhwerk, am besten Sportschuhe, mit.

### Belastung und Bewegung

- Hochlagern und Kühlen (4-5x/Tag, z.B. in Handtücher eingewickelte Eiswürfel oder Coolpacks)
- 10-15kg Teilbelastung für ca. 3½ Wochen an Unterarmgehstützen
- Motorschiene (CPM-Schiene) für 4 Wochen 3xtgl. ca. ½h
- 1. Woche: Mecronschiene Tag und Nacht, ab 3. Tag Krankengymnastik mit passiver Bewegung aus der Mecronschiene heraus bis 60° Beugung, CPM-Motorschiene bis 60°
- 2. & 3. Woche: tagsüber M4-Orthese auf 90° begrenzt, nachts Mecronschiene weiter, Krankengymnastik aktiv assistiv bis 90° Beugung, CPM-Motorschiene bis 90°
- ab 4. Woche: Orthese freigestellt, Krankengymnastik aktiv voller Bewegungsumfang, Unterarmgehstützen abtrainieren, Übergang auf Vollbelastung

### Eigenübungen

- beide Füße in den Sprunggelenken zügig hoch und runter bewegen
- die Zehen anziehen und die Kniekehle des operierten Beines in die Unterlage drücken
- das gesamte operierte Bein in die Unterlage drücken
- das Bein gestreckt anheben und mehrere Sekunden in der Luft halten
- das gesunde Bein bewegen Sie in alle Richtungen wie vorher

**Für weitere Fragen steht Ihnen Ihre behandelnden Ärzte und Physiotherapeuten jederzeit gerne zur Verfügung.**