

Nachbehandlungsschema

Ambulante und stationäre Operationen

Durchgeführte Operation	Anatomische arthroskopische vordere Kreuzbandplastik
Besonderheiten	Plastik mit gedrippelter Semitendinosussehne. Tight rope refixation femoral.
Stationärer Aufenthalt	Ambulant oder stationär
Arbeitsunfähigkeit	6-12 Wochen (tätigkeitsbedingt)
Medizinische postoperative Versorgung	Postoperativ wird eine Mecron-Schiene angelegt. Verbandswechsel am 1. postoperativen Tag mit Entfernen der Redon-Drainage. Sobald möglich wird eine „Donjoy Legend“ Orthese angepasst. Die Orthese muss bis zur 6. Woche postoperativ Tag und Nacht getragen werden. Danach bis zum 4. Monat nur tagsüber. Bei sportlicher Belastung sollte die Schiene je nach Sportart bis zu einem Jahr getragen werden. Kontrolluntersuchung nach der 6. Woche, 12. Woche und nach 1 Jahr.
Physiotherapeutische Behandlung	1.-2. Woche Gehen an Unterarmgehstützen mit Bodenkontakt durch physiologisches Abrollen ohne Belastung. Entstauende Maßnahmen. Weichteiltechniken. Isometrisches Quadrizepstraining. Flexion/Extension 90-0-0 (geschlossenes System). Mehrmals täglich sanfte Kältetherapie.
	3. - 4. Woche Fortsetzung der oben aufgeführten Maßnahmen. Hinführen zur Vollbelastung mit Orthese. Flexion/Extension 90-0-0. Funktionelles Muskelaufbautraining im geschlossenen System auch an Trainingsgeräten (Führungswiderstand). Unter physiotherapeutischer Kontrolle auch ohne Orthese. Fahrradergometer mit geringem Widerstand. Kältetherapie.
	5.- 6. Woche Fortsetzung der oben aufgeführten Maßnahmen. Funktionelles Muskelaufbautraining zur Stabilisation im geschlossenen System (auch an Trainingstherapiegeräten). Propriozeptives Training (Trampolin, Airex- Balancepad). Einbeinige Stabilisationsübungen. Nachts keine Schiene mehr.
	6.-16. Woche Allmähliche Wiederherstellung der vollen Funktion bei ausreichender Stabilisierung des Kniegelenkes ohne Orthese.
Behandlungsziele	Vollständige funktionelle Wiederherstellung bei ausreichender Stabilisierung des Kniegelenkes ohne Orthese.
Sportliche Betätigung	Kraulschwimmen und Radfahren ab 6. Woche. Walken nach 3 Monaten. Joggen nach 4 Monaten.
Bemerkungen	Folgeschäden am Kniegelenk können durch gezieltes Muskeltraining und Haltungsschulung verhindert werden.