Naht des vorderen Kreuzbandes
Vorbereitung und Nachbehandlung

Vor der Operation:

Denken Sie vor der Operation schon an die Zeit danach!

- Besorgen Sie sich rechtzeitig Arzt- und Physiotherapietermine.
- Rasieren Sie sich eine Woche vor der Operation das Bein.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie nach der Operation zuhause mit allem Notwendigen versorgt sind.

Informieren Sie Ihre Familie und Ihre Freunde, von denen Sie eventuell Hilfe benötigen.

- Haben Sie jemanden, der Sie in unser Krankenhaus bringt und wieder abholt?
- Haben Sie jemanden, der für Sie Einkäufe oder die Wäsche erledigt?

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber.

- Eine Kreuzband-OP kann für Sie eine lange Arbeitsunfähigkeit bedeuten.
- Gehören lange Gehwege oder sportliche Belastung zu Ihrem Arbeitsalltag, so ist dies mit hoher Wahrscheinlichkeit frühestens 3 Monate nach der OP erst wieder möglich.
- Müssen Sie mit Auto zur Arbeit fahren, so ist dies frühestens 4 Wochen nach der OP wieder vertretbar.

Nach der Operation:

1. Phase - Heilungsphase (1. – 6. Woche):

- Die ersten 6 Wochen gehören der Heilung und dem Bewegungserhalt.
- Gehen Sie zur Physiotherapie und lassen Sie Verspannungen und Blockierungen lösen, nutzen Sie täglich die Bewegungsschiene (falls vorhanden).
- Sie können die Orthese zum Duschen und Umziehen abnehmen.
- Ohne Orthese können Sie auch vorsichtig mit einer Faszienrolle arbeiten.
- Sie können nach Entfernung der Fäden auch wieder im Bereich der Wunde duschen.

2. Phase - Bewegungsphase (7. – 8. Woche):

- Nun können Sie ganztägig ohne Orthese das Knie wieder frei bewegen.
- Ihre Kreuzbandplastik ist nun angewachsen und kann schrittweise mehr belastet werden.

3. Phase - Beübungsphase (ab der 9. Woche):

- Nun beginnt das Training mit Wiederherstellung der Reflexe und Kraft.
- Schritt für Schritt sollten sich die Belastbarkeit und die Beweglichkeit des Knies steigern. Hinweise hierzu finden Sie auf Seite 3.
- Bis zur vollständigen Beweglichkeit, Reflexfähigkeit und Kraft kann es mitunter über 12 Monate dauern.
- Bleiben Sie geduldig und positiv.

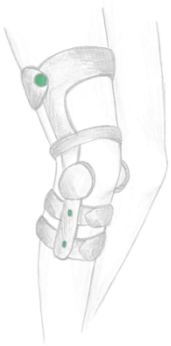
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de

Beübung des Kniegelenks nach Naht des vorderen Kreuzbandes
Heilungsphase – ab der 1. Woche nach OP

Ab der 1. Woche dürfen Sie beginnen, die Beweglichkeit des Kniegelenks zu erhalten. Hier bietet sich eine passive Bewegungsschiene (CPM) an. Möglich ist ebenso die passive Bewegung durch den Physiotherapeuten.

Da die innere Oberschenkelmuskulatur nach einem Riss des vorderen Kreuzbandes atrophiert, empfehlen wir eine Elektrostimulationstherapie.
Das Abnehmen der Orthese zur körperlichen Hygiene oder zum An- und Ausziehen ist erlaubt.

1. Orthese

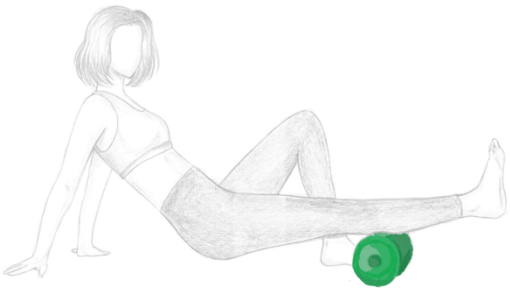


Die Orthese sollten Sie ständig für 6 Wochen nach der OP tragen, sie darf z.B. auf der CPM- Schiene abgenommen werden.

2. CPM-Schiene

Eine passive Beübung des Knies auf der Motorschiene verhindert die Bildung von Verklebungen und erhält die Beweglichkeit.

3. Entspannung und Faszientherapie



4. Unterarmgehstützen für mind. 6 Wochen

Ab der 6. Woche können Sie auf die Orthese verzichten und das Knie frei bewegen. Der Belastungsaufbau kann nun bis zum Erreichen der Vollbelastung gesteigert werden. Sie werden noch Unterarmgehstützen benötigen. Um Verspannungen zu lösen, empfehlen wir manuelle Therapie oder Faszientherapie, z.B. auf der BlackRoll.

Zum Thema Faszientherapie und Entspannung befragen Sie Ihren Physiotherapeuten. Auch im Internet bekommen Sie gute Hinweise, z.B. zum Umgang mit einer Faszienrolle.

AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie
GOTS Offizielles Mitglied Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de
DVSE
ARTHROSKOPEUR AGA
SPEZIELLER ARTHROSKOPEUR AGA SCHULTER

Beübung des Kniegelenks nach Naht des vorderen Kreuzbandes ab der 9. Woche nach OP

Ab der 9. Woche können Sie mit Propriozeptionstraining beginnen und auf dem Fahrradergometer trainieren, um die Stabilität des Kniegelenks zu verbessern und die das Knie umgreifende Muskulatur zu trainieren.

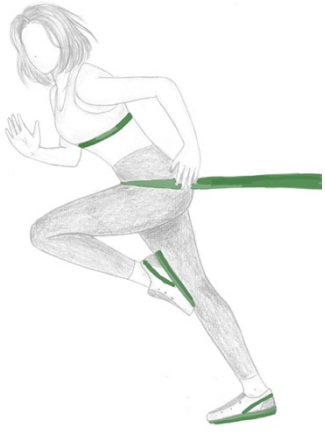
1. Übung - Propriozeptionstraining

Auf einem Balance-Board oder Ballkissen sollen die Stabilität und die Eigenwahrnehmung des Knies geschult werden.

2. Übung - Fahrradergometer

Auf dem Fahrradergometer oder Crosstrainer können Muskulatur und Ausdauer trainiert werden.

3. Übung – ab der 13. Woche nach der Operation – z.B. mit Springseil oder Theraband



Zum weiteren Training eignen sich Hilfsmittel wie Springseile oder Therabänder. Sportarten wie Joggen können Sie nun langsam wieder aufnehmen. Schwimmen mit Kraulbeinschlag ist ebenfalls möglich. Kontaktsportarten sollten Sie erst wieder durchführen, wenn Sie volle Koordination, Kraft und Beweglichkeit erreicht haben.

Bleiben Sie geduldig und trainieren Sie fleißig!
Wir wünschen Ihnen gute Besserung und optimale Erfolge.

AGA Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie
GOTS Offizielles Mitglied Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin
Robert Tischner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
spezialisierter Arthroskopeur, Schulterchirurg und Sportorthopäde
www.sporthoskopie.de - kontakt@sporthoskopie.de
DVSE
ARTHROSKOPEUR AGA
SPEZIELLER ARTHROSKOPEUR AGA SCHULTER