

NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Vordere Kreuzbandplastik

Präoperativ	<ul style="list-style-type: none"> • Thrombose-Prophylaxe 3 Wochen
Operationstag	<ul style="list-style-type: none"> • Hochlagern, kühlen • Bein gestreckt lagern, keine Schaumstoffschiene
Ab 1. postoperativem Tag	<p><i>Physiotherapie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Erste Mobilisation mit Hilfe der Physiotherapie und des Pflegepersonals</i> • <i>Kontrollierte Vollbelastung erlaubt</i>
Ab 2. Postoperativem Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Entfernung der Redon-Drainage am Morgen • Wenn nötig hochlagern, kühlen <p><i>Physiotherapie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gangschule, Treppensteigen</i> • <i>Instruktion Hamstrings- / Quadrizepstraining</i> • <i>Aktive Flexion / Extension</i> • <i>Kinetec: Bewegungsumfang, wenn möglich täglich steigern</i> • <i>Ziel: 80 – 90° Flexion bei Austritt</i> • <i>Bewegungsumfang frei</i>
Procedere nach Austritt	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollierte Vollbelastung an Stöcken für 3 Wochen • Bewegungsumfang frei • Autofahren, wenn Gehen stockfrei möglich (frühestens nach 3 Wochen) <p><i>Physiotherapie:</i> <i>Abschwellende Massnahmen, Verbesserung der Gelenkfunktion, Verbesserung der Muskelfunktion nur in geschlossener Kette, Propriozeption / Koordination / Gangschule</i></p> <p>Sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für 6 Wochen: Hometrainer, Aquajogging • Nach 6 Wochen: Velofahren, Walken, Schwimmen (nur Crawl) • Nach 16 Wochen: Joggen, nur in ebenem Gelände / Laufband, Inlineskaten, Wandern in ebenem Gelände • Nach 6 Monaten: Brustschwimmen, Tanzen, Biken, Joggen im Gelände, Wandern im Gelände • Nach 8 Monaten: alle Sportarten und Kampfsportarten
Nachkontrollen	<ul style="list-style-type: none"> • Fadenentfernung ca. 14 Tage postoperativ • 4 Wochen postoperativ • 3 Monate postoperativ • 6 und (12) Monate postoperativ