

NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Vordere Kreuzbandplastik mit Meniskusnaht

Präoperativ	<ul style="list-style-type: none"> • Thrombose-Prophylaxe 6 Wochen
Operationstag	<ul style="list-style-type: none"> • Hochlagern, kühlen • Bein ohne Schaumstoffschiene gestreckt lagern
Ab 1. postoperativem Tag	<p><i>Physiotherapie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die erste Mobilisation mit Hilfe der Physiotherapie und des Pflegepersonals • Teilbelastung von 15 kg
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"> • Gangschule, Treppensteigen • Instruktion Hamstrings- und Quadrizepstraining • Keine Flexion über 60°, aktive Extension • Kinetec: bis 60° Flexion
Procedere nach Austritt	<ul style="list-style-type: none"> • Teilbelastung von 15 kg an Stöcken für 6 Wochen <p>Bewegungsumfang / Limite: (ohne Belastung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bis 60° Flexion 2 Wochen • Bis 90° Flexion für weitere 4 Wochen • Danach Flexion frei • Autofahren, wenn Gehen stockfrei möglich (nach 6 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 Woche: Hometrainer (15 kg Limit) • 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. 12 Tage postoperativ • 4 Wochen postoperativ • 3 Monate postoperativ • 6 und (12) Monate postoperativ