



Praxis für Orthopädie Dr. Holzmann

Das vordere Kreuzband

Praxis für Orthopädie

Dr. med. P. Holzmann
Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
FMH
Blumenstrasse 10
8820 Wädenswil

Tel: 044 780 91 33
Fax: 044 780 12 11
kontakt@ortho-holzmann.ch

ARTHROSKOPISCHE KREUZBANDERSATOPERATION

INFORMATIONSBLATT NACH DER OPERATION

Nachbehandlung

Das Ziel dieser Operation ist, die passive Stabilität des Kniegelenkes wieder herzustellen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist eine konsequente Nachbehandlung unter Anleitung eines Physiotherapeuten von grosser Wichtigkeit. Hier entscheiden nicht zuletzt Ihre Mitarbeit und Ihre Disziplin über Erfolg oder Misserfolg.

Die Rehabilitation erfolgt in verschiedenen Phasen, die sich nach der Wundheilung, der Einheilung des neuen Kreuzbandes und nach der Stabilisationsfähigkeit des Knies durch die Muskulatur richtet.

Die Vollbelastung ist theoretisch sofort möglich. Man verwendet aber Stöcke während ca. 2-4 Wochen, bis die Muskulatur das Knie genügend stabilisieren kann.

In den **ersten 2 Wochen** (Phase I) steht die Wundheilung, der Abbau der Schwellung und das Erreichen der vollen Streckung im Vordergrund. Ebenso wichtig ist es, die knienaher Muskulatur wieder aufzubauen, um eine gute Beinkontrolle zu erreichen.

Die wichtigsten Massnahmen für Sie zu Hause in dieser ersten Phase (täglich):

- Bein oft hochlagern (z.B. auf Ball, im Türrahmen)
- Knie oft gestreckt lagern (ohne Kissen unter dem Knie!)
- Kälte in Form von Cold-Packs oder Eiswürfel kurz auflegen (3 - 5 Minuten)

kombiniert mit Bewegung

- die Kniescheibe von Hand bewegen (in allen Richtungen)
- Bein auf dem Ball bewegen (strecken und beugen!)
- Muskelspannungsübungen

Die weiteren Übungen und Massnahmen zur Erreichung der vollen Beweglichkeit, Stabilität und Kraft werden laufend von ihrer PhysiotherapeutIn angepasst und instruiert.

Eine Bandage, die Sie von der PhysiotherapeutIn oder vom Operateur erhalten, sollte in den ersten Wochen getragen werden. Ob ein Sport-Brace langfristig nötig sein wird, ist individuell verschieden und wird mit Ihrem Arzt/Physiotherapeuten besprochen.

Das Autofahren ist ab der Phase der Vollbelastung in Absprache mit dem Arzt möglich.

Der **Abschluss** der physiotherapeutischen Nachbehandlung sollte nach 4 (- 6) Monaten erreicht sein. Wir empfehlen Ihnen aber, weiterhin regelmässig (3x/Woche) sportlich aktiv zu sein. Nach ca. 1 Jahr ist ein gutes Resultat zu erwarten.

Wiedereinstieg in den Sport

Ab 3. Woche: Hometrainer.

Ab 6. Woche: Training im Wasser (Wet-Vest und Schwimmen im Crawl-Stil), (kein Brustschwimmen!)

Ab 3. Monat: leichtes Joggen (flach)

Ab 6. Monat: Wandern, Langlauf (klassisch), Joggen mit Höhenunterschied, low impact.

Nach 9 – 12 Monaten: Ski alpin, Skating, Golf, Tennis, Reiten, Kontakt- und Ballsportarten (Hand-, Fuss-, Basket-, Volleyball, Eis- und Unihockey), Kampfsportarten, Jazz-Dance, High impact.

Dieses Schema kann je nach Operation (z.B. bei zusätzlichen Eingriffen an den Menisken oder Seitenbändern) abgewandelt werden und dient nur der allgemeinen Information.

Falls Sie Fragen haben, so richten Sie diese bitte an den behandelnden Arzt oder PhysiotherapeutIn.

Wundbehandlung

Die Wundbehandlung geschieht trocken. Es ist in der Regel keine Desinfektion notwendig. Duschen mit wasserabweisenden Verbänden ist erlaubt. Bitte verwenden Sie keine Cremes oder Salben bis alle Wundstellen zuverlässig zu sind. Narben reagieren wenig auf Einreibungsmittel als vielmehr auf konstanten Druck (z.B. Kompressionsbandagen oder -strumpf).

Die Fadenentfernung geschieht beim Hausarzt ca. 14 Tage nach Operation. Eine Verlaufskontrolle bei Ihrem Operateur nach 6 Wochen. Bei Problemen jederzeit früher.

Medikamente

Nehmen Sie während der ersten Phase der Heilung schmerzlindernde und entzündungshemmende Mittel in Anspruch. Wir geben gerne Medikamente mit oder rezeptieren sie. Beziehen Sie die Medikamente bei Ihrem Hausarzt oder Apotheke. Bis zur Vollbelastung verordnen wir Medikamente zur Thromboseprophylaxe.

EIGENE NOTIZEN/TERMINE

Fäden _____

Kontrolle: _____

Physiotherapie: _____
