

An den weiterbehandelnden Arzt sowie
die weiterbehandelnden Physiotherapeuten

Patient:
ID:

OP-Datum:

Dr. med. Roland Gruhn
Dr. med. Werner R. Regel
Lilienstraße 4
46446 Emmerich

Tel. 0 28 22 - 79 14 91
Fax 0 28 22 - 79 14 92

www.emmerich-orthopaedie.de
kontakt@emmerich-orthopaedie.de

Nachbehandlungsstandard vord. Kreuzbandplastik mit autolog. Sehnentransplantat

1.Phase:	2.Phase:	3.Phase:	4.Phase:
Frühe OP-Phase	= Bewegungsphase: 2.-3. Woche	= Belastungsphase: 4.-10. Woche	= Schutzphase: 11. Woche bis 6 Mon.
OP-Tag: - Lagerung des Beines in Streckstellung (Überstreckung im Kniegelenk vermeiden!) - PECH-Schema	- Bewegungsausmaß: Ext./Flex 0-0-90°, Überstreckung meiden!	- Bewegungsumfang und Orthese komplett freigeben - ggf. Antritt der EAP/ DI-Physiotherapie	Wiedereintritt ins Arbeitsleben abh. von ausgeübtem Beruf
Ab 1. postop. Tag: - Redonzug nach Situation - aktive Fussbewegung - Orthese (z.B. Genu Arexa, Otto Bock) - Physiotherapie (Isometrie f. Quadrizepsmuskulatur) - Gangschule, Teilbelastung an UAGST von 20kg, mit Orthese, nach 1 Woche beschwerdeorientiert steigern! - ggf. Beginn mit CPM - Patellamobilisation - Polistim-Gerät leihweise f. M. quadrizeps - Anpassung der Knieorthese (nach Abschwellung) - fortgesetzte Thromboseprophylaxe - bei starkem Erguss: Punktion	- Entfernung der Hautfäden am 10.Tag - Übungen zunächst ohne Widerstand - propriozeptives Training - konsequentes Tragen der Orthese tagsüber - Belastungsaufbau bis zur axialen Vollbelastung (Kontrolle des Gangbildes) - Training der Fussmuskulatur, Sprunggelenksstabilisation	- Koordinationsübungen / propriozept. Training - weiterer Muskelaufbau (in der geschloss. Kette) - Standfahrrad mit geringem Widerstand (falls Flexion >100°) - Beginn mit einbeinigen Stabilisierungsüb. - Aquajogging - Radfahren (in der Ebene) ab 8. Wo. (siehe unten)	- leichtes Lauftraining ab 16. Woche - Schwimmen im Kraulschlag - Inlineskaten (nur für Geübte mit Orthese) - Wiederaufnahme von weiterem Sport erst nach Rücksprache mit dem Arzt! siehe unten! - Muskelaufbau benötigt 1 Jahr Training!

Keine Stabilitätsprüfungen (Lachman-Test) für 8 Wochen! - Orthese für mind. 8 Wo. ständig tragen!
Keine isokinetischen Tests für 8 Wochen! - Kein Beincurler für Quadrizeps!
Treppsteigen für 4 Wochen mit Nachziehen d. operierten Beines treppauf bzw. Voransetzen treppab!
Kniebelastende Sportarten und schwere körperliche Arbeit frühestens 6 Mon. nach OP!
Kontaktsportarten, Skifahren nach 9-12 Monaten.

Trauma und Berufskrankheit 2012/SI: 55-60 Dr. S. Lorenz, D. Leyser, A.B. Imhoff - Nachbehandlung nach vorderem Kreuzbandersatz - Standards