



Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes Marienhospital Stuttgart

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Information und Empfehlungen geben, um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im OP-Gebiet zu minimieren sollten sie das Bein so oft es geht hochlegen in den ersten Tagen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Die **Lagerung des Knies** in der Orthese dient der limitierten Ruhigstellung und damit der Heilung von Sehnen und Weichteilgewebe.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. + 2. Woche	ROM-Orthese direkt nach Operation Bewegungslimitierung Ext/Flex 0-0-90° 	Teilbelastung 20kg an UAGS für 2 Wochen ROM-Orthese 0-0-90° (z.B. Genodyn von Sporlastic) Strecklagerung, Kniegelenk darf NICHT unterlagert werden CPM Knieschiene für zu Hause für 6 Wochen EMS Gerät	Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung Mobilisation Stand und Gangschule mit Gehhilfe
3.+4. Woche		Übergang zur Vollbelastung in Orthese erlaubt	assistive Bewegungsübungen
Ab 5. Woche	Ext/Flex 0-0-120°	ROM-Orthese 0-0-120° Übergang zur Vollbelastung Knieorthese insgesamt für 6 Wochen	Aktiv assistive Bewegungsübungen Koordinations – und Stabilisationsübungen Kräftigung der Muskulatur
Ab 7. Woche	Freies Bewegungsausmaß	Abtrainieren der Orthese	Fahrradergometer erlaubt, Schwimmen und Bewegungstraining erlaubt
Ab 6. Monat			Kontakt- und Ballsport erlaubt

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.