

Nachbehandlung nach Kreuzband-OP

SportOrthopädiePraxis Bremen

Bartels-Hägermann-Kanngießer-Richter-Schorn

Zeit nach OP	Beweglichkeit	Belastung	Übungen/Physiotherapie
1.-3. Tag	Volle Streckung, passive Beugung im schmerzfreien Bereich	Aufsetzen + Abrollen des ganzen Fußes, ca.15kg mit Gehstützen	Ziel: Schmerzreduktion, Abschwellen, Mobilisation Bein häufig hochlagern (Herzhöhe), kurze Wege Kühlung mehrmals täglich für 15-20 min; Kompressionsstrumpf 24 Std./Tag Fußbewegungen, Anspannungsübungen, vorsichtige Kniebeugung (s. Video: www.die-sportaerzte.de) Treppensteigen: Rauf gesundes Bein voraus, runter operiertes Bein voraus (s. Video Webseite)
4.-7. Tag	Volle Streckung, passive Beugung im schmerzfreien Bereich	Aufsetzen + Abrollen des ganzen Fußes, Belastung im schmerzfreien Bereich	Noch vorsichtige Mobilisation, immer wieder hochlagern, sonst Gefahr eines Blutergusses mit Schmerzen und Überwärmung Mecronschiene kann bei ausreichender Sicherheit weggelassen werden Mehrmals tgl. in Rückenlage die Ferse anheben, Streckung trainieren (s. Video Webseite) Anspannungsübungen Kniebeuger und -strekker Training des gesunden Beines und der Arme Manuelle Lymphdrainage
2. Woche	Volle Streckung Beugung steigern	Steigerung der Belastung, wenn Knie streckbar, in schmerzfreiem Rahmen	Lymphdrainage, Entzündungsreduktion Krankengymnastik, Erweiterung des Bewegungsausmaßes, Kniescheibenmobilisation (auch selbstständig möglich, s. Video Webseite), Traktion (Zugbehandlung) Standstabilisierung Gehschule, Belastungssteigerung bei voller Kniestreckung, UA-Gehstützen zuhause abtrainieren Fadenzug am 12.-14. Tag
3.-6. Woche		Übergang zur Vollbelastung unter Kontrolle des Gangbildes	Bei Schwellneigung Kühlung/Quarkumschläge Gangbildkontrolle, kurze Wege langsam ohne Stützen gehen Koordinations- und Kraftübungen in geschlossener Kette Innervationsübungen (Instruktion von Eigenübungen!) Fahrradergometer, wenn Beugung es zulässt Propriozeptionstraining („Innenfähigkeit“), Trainingsmatte, später Kipp-/Wackelbrett, Trampolin
7.-12. Woche	Das Bewegungsausmaß sollte jetzt etwa 120° Beugung und seitengleiche Streckung betragen	Vollbelastung Treppen steigen Auto fahren Fahrrad in der Ebene	Kontinuierlicher Aktivitätsaufbau: Aquajogging, Training mit Therapiebändern, Gerätetraining, Ausgleichstraining Rumpf + Arme Kniebeugung jetzt auch gegen Widerstand Fahrrad fahren, Vorsicht beim Auf- und Absteigen (Nässe, Verkehrssituation) Beseitigung musk. Fehlfunktionen, angrenzende Gelenke beachten (Sprung-, Hüftgelenk, LWS, ISG)
4.-6. Monat			Schwimmen, schnelles Gehen. Laufband, Laufen geradeaus, Sprünge. Sportartspezifisches Training
7.-12. Monat			Wegen der Schwächung der Zugfestigkeit während der Einwachphasen des Transplantates und der damit verbundenen Gefahr einer Reruptur sollten Kontakt- bzw. Risikosportarten wie Fuß-, Hand-, Basket-, Volleyball, Skilaufen, Surfen etc. nicht bzw. nur bei voller muskulärer und propriozeptiver Rehabilitation (Leistungsdiagnostik) begonnen werden. Sicherheitshalber erst nach 9-12 Monaten