



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Vordere Kreuzbandruptur

Arthroskopische Kreuzband-Ersatzplastik

Ersatz des vorderen Kreuzbandes durch eine körpereigene Sehne

**Am Dreilingsberg 7
23570 Lübeck – Travemünde**

Dr. med. Gassan Abdel Kader
Dr. med. Laif Casper
Dr. med. Rafael Kunze
Torben Hass (Ang. Arzt)
Dr. med. Oskar Theuer (Ang. Arzt)
Dr. med. Evelyn Kiehne (Ang. Ärztin)

Telefon 04502 – 30 7 30
Fax 04502 – 30 7 315
E-Mail kontakt@chirurgen-travemuende.de
Internet www.chirurgen-travemuende.de
Stand 20.10
.2019

Ruhigstellung:

30° Mecronschiene für 3 Tage dann Bewegungsschlinge für 12 Wochen.

Physikalische Therapie:

Kryotherapie (Kryo-Cuff) und CPM-Schiene für 4 Wochen. Muskelaufbau- und Koordinationstraining. Lymphdrainage für 3 Wochen.

Bewegungsausmaße:

postoperative Woche	Ext./Flex.		Belastung
1.-2.	aktiv 0°/10°/60°	Isometrische Übungen	20kg
3.-4.	aktiv 0°/0°/90°	Koordinations- bzw.	½ Körpergewicht
5.-6.	aktiv 0°/0°/105°	Proprioceptionstraining	Volle Belastung
Ab 7.	freie Beweglichkeit	Isotonische Übungen	

Sportliche Aktivitäten:

Nach 12. Woche: Rasant-, Kontakt- und Kampfsport und leichtes Lauftraining.
Dauerhaftes Fortsetzen des Krafttrainings.
Ab 12. Woche ist in der Regel Autofahren möglich

Bitte regelmäßige Wundkontrollen und Entfernung des Hautnahtmaterials am 7.-12. postoperativen Tag, ab dem Folgetag ist ein pflasterfreies Duschen möglich.

Bei Komplikationen oder Auftreten von zunehmender Rötung, Schwellung oder Überwärmung sofortige Wiedervorstellung in der Sprechstunde Ihres Operateurs.

Das o.g. Schema ist als Standard zu sehen, von dem im Einzelfall abgewichen werden kann.