



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Bei  
Vordere Kreuzbandruptur

durchgeführte

Arthroskopische Kreuzband-Ersatzplastik  
Ersatz des vorderen Kreuzbandes durch eine  
körpereigene Sehne

### Ruhigstellung:

30° Mecronschiene für 3 Tage dann Bewegungsorthese 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.