

Nachbehandlung nach autologer vorderer Kreuzbandersatz-Operation (mittels Semitendinosus/Gracilissehne oder Quadrizepssehne)

Die implantierten Bänder gelten als übungstabil, deshalb wird vor allem, um Thrombosen vorzubeugen, eine frühe Mobilisation gefördert. Allerdings darf das Transplantat nicht „überdehnt“ werden. Daher halten wir eine Einschränkung der Beweglichkeit auf 0-0-90 Grad Extension/Flexion für 6 Wochen für sinnvoll. Forciertes zu frühes Krafttraining, insbesondere des Quadriceps, kann das Transplantat schädigen.

ab 1. Tag nach der OP:

Redon ex., Verbandwechsel, Teilbelastung 20 kg, Abrollen unter Zuhilfenahme von Gehstützen Gangschule, allgemeine Prophylaxen.

bis 14 Tage nach der OP:

Isometrische Anspannung der Oberschenkelmuskulatur, evtl. Motorschiene, Eisbehandlung, Belastung mit 20 kg (Fußsohlenkontakt) an Unterarmgehstützen. Vorsichtige passive 90° Flexion.

ab 3.–6. Woche:

Isometrische Anspannungsübung der Oberschenkelmuskulatur, weiter Motorschiene, schmerzadaptierte Vollbelastung, passive Flexion bis 90°.

ab 7. Woche:

Vollbelastung, vorsichtige medizinische Trainingstherapie bis maximal 30° Beugung unter leichter Belastung 10–20 kg, kein echtes Krafttraining! Kein reines Kniestreckertraining!

ab 12. Woche:

Fahrradfahren mit Trittbelastung, Hinführen zum Dauerlauf, medizinische Trainingstherapie mit Beinstrecker, reaktives Stabilisationstraining.

Frühestens ab 6. Monat:

Ballspiele (kein Wettkampf) und Kampfsport (ggf. mit Schiene, kein Wettkampf).

ab 12. Monat:

Ballspiele (Wettkampf), Skilaufen (alpin).

**Wir wünschen Ihnen Gute Besserung.
Sie haben Fragen oder etwas nicht verstanden? Rufen Sie uns gerne an.**

PD. Dr. med. Philipp Forkel
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Dr. med. Michael Moraldo
Facharzt für Orthopädie

Standorte
Raphaelsklinik Münster | 1. OG
Loerstraße 23 | 48143 Münster

OP-Zentrum Südlinik
Marktallee 11 | 48165 Münster

Kontakt
Fon 0251 484043-0
Fax 0251 484043-43

wpo-münster.de
info@wpo-münster.de

