

NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Vordere Kreuzbandplastik mit Meniskusnaht

Präoperativ	<ul style="list-style-type: none"> • Thrombose-Prophylaxe 6 Wochen
Operationstag	<ul style="list-style-type: none"> • Hochlagern, Bettende hochstellen • Bein gestreckt lagern, keine Schaumstoffschiene
Ab 1. postoperativem Tag	<p><i>Physiotherapie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erste Mobilisation mit Hilfe der Physiotherapie und der Pflegenden • Teilbelastung 15 kg
Ab 2. Postoperativem Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Redon entfernen am Morgen • Kühlen <p><i>Physiotherapie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gangschulung • Instruktion Hamstrings- und Quadrizepsspannung • Aktive Flexion und Extension • Kinetec, Bewegungsumfang 60° Flexion während 2 Wochen, dann bis 90°
Procedere nach Austritt	<ul style="list-style-type: none"> • Stöcke 6 Wochen, Teilbelastung 15 kg • 60/0/0° für 2 Wochen, dann 90/0/0° bis 6 Wochen • Autofahren nach 6 Wochen <p><i>Physiotherapie:</i> <i>Abschwellende Massnahmen, Beweglichkeit verbessern, Kraftaufbau nur in geschlossener Kette, Koordination / Gangschulung</i></p> <p>Sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bis 6. Woche: Hometrainer (15 kg Limite) • Nach 6 Wochen: Velofahren, Walken, Schwimmen (nur Crawl) • Nach 16 Wochen: Joggen, nur im ebenen Gelände/Laufband, Inline skaten, Wandern im ebenen Gelände • Nach 6 Monaten: Brustschwimmen, Tanzen, Biken, Joggen im Gelände, Wandern im Gelände • Nach 8 Monaten: alle Sportarten (Skifahren, Langlaufen, Tennis, Squash, Fussball, Handball, Volleyball, Biken, Judo, Kampfsportarten etc.)
Nachkontrollen	<ul style="list-style-type: none"> • 12. Tag postoperativ für Fadenentfernung • 6. und 12. Woche postoperativ • 6 und (12) Monate postoperativ