

Nachbehandlungsschema

Ersatz des vorderen Kreuzbandes mit Sehnen des M. semitendinosus / M. gracilis

- Belastung:** Teilbelastung an Stöcken für 4 Wochen.
- Nachkontrollen:** Die erste ambulante Nachkontrolle mit Entfernung der Hautfäden findet 10 - 12 Tage nach der Operation statt. *Weitere Kontrollen nach 1, 2, 4, 6 Monaten. Je nach Verlauf sind auch nach 3 und 5 Monaten Verlaufskontrollen angezeigt*
- Duschen – Baden:** Duschen ist mit wasserdichten Verbänden sofort nach der Operation möglich. Mit Baden sollte 2 Wochen bis zur sicheren Heilung der Wunde gewartet werden
- Arbeitsunfähigkeit:** Je nach Tätigkeit 2 Wochen bis 3 Monate
- Autofahren:** Erlaubt, sobald ein schmerzfreies Gehen ohne Stöcke möglich ist

Sportfähigkeit

4 Wochen	Hometrainer, Aquajogging
8 Wochen	Schwimmen (Rücken; Crawl), Lauftraining (Laufband)
4 Monate:	Jogging, Fahrrad (Klick-Pedale)
Ab 6 Monat:	Sportbeginn und sportspezifisches Training

Volle Sportfähigkeit im Profibereich: 6. – 7. Monat
 Volle Sportfähigkeit bei Freizeitsport: 8. – 12. Monat

- Medikamente:** Entzündungshemmende Medikamente bis das Gelenk vollständig abgeschwollen ist.
- Thromboseprophylaxe mit Spritzen 1x täglich solange Gehstöcke.

Physiotherapie & Rehabilitation:

Phase I: (Wo 1 – 2)	<i>Beweglichkeit: Priorität Extension Ziel: 90/0/0 nach 2 Wochen</i> Elektrostimulation der Oberschenkelmuskulatur Lymphdrainage, Patellamobilisation. Gangschulung. Regelmässiges Kühlen mit Cold-Pack Knie häufig gestreckt lagern (Vermeidung von Extensionsdefiziten)
Phase II: (Wo 3 – 8)	<i>Ziel: Erguss – und Schmerzfreiheit sowie volle Beweglichkeit 3 – 8 Wochen nach Operation</i> Stabilisierung der physiologischen Becken-Bein-Achse Fahrradergometer Keine aktive Knieextension in offener Kette über M. quadriceps femoris
Phase III: (3. – 6. Mt.)	MTT ab 8. Woche
Phase IV (ab 6. Mt.)	Für Sportler – sportspezifisches Training

Sportarten:

High Risk Pivoting:	Fussball Tennis Handball Basketball Volleyball Kampfsport
Low Risk Pivoting:	Langlauf Wandern Aerobic Laufen Klettern Skifahren Snowboard Schwimmen (Brust)
Non Risk Pivoting:	Schwimmen (Crawl) Radfahren