

Nachbehandlungsschema

Dynamische Intraligamentäre Stabilisierung des vorderen Kreuzbandes (mit Ligamys-Implantat)

- Belastung:** Teilbelastung an Stöcken für 1Woche.
Knieorthese in Streckstellung für 1 Woche.
- Nachkontrollen:** Erste ambulante Nachkontrolle mit Entfernung der Hautfäden ca 1 Woche nach der Operation.
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**
- | | |
|---|----------|
| Hometrainer | 3 Wochen |
| Aquajogging | 3 Wochen |
| Schwimmen (Rücken, Crawl) | 4 Wochen |
| Fahrrad | 6 Wochen |
| Joggen | 10Wochen |
| Ski/Snowboard | 6 Monate |
| Tennis/Squash | 6 Monate |
| Kontaktsportarten (Fussball, Handball, Basketball, Kampfsport) | 6 Monate |
- Medikamente:** Entzündungshemmende Medikamente bis das Gelenk vollständig abgeschwollen ist.
- Thromboseprophylaxe mit Spritzen 1x täglich solange Gehstöcke.

Physiotherapie & Rehabilitation:

Phase 1 (ab 1. Tag):

- Minimale Aktivität um Verkleben der Kreuzbandstümpfe zu gewährleisten
- Fixe Orthese in Streckstellung
- Mobilisation an Gehstöcken mit beschwerdeadaptierter Belastung
- Schwellungsprophylaxe
- Physiotherapie zur selbstständigen Mobilisation
- Erlernen der Sicherheitsmassnahmen (Vermeiden der vorderen Schublade, Kokontraktion, Mantelspannung)

Phase 2 (ab 5.Tag):

- Beginn mit aktiver Physiotherapie ohne Orthese
- Streckung bis 0° (keine Überstreckung), Flexion frei
- Neuromuskuläre Koordination
- Innervationstraining der Streckmuskulatur im Langsitz
- Start mit Kraftausdauertraining in der geschlossenen Kette
- Förderung der Muskelelastizität

Phase 3 (ab 3.Woche):

- Beweglichkeit bis Ende der 6.Woche frei, Minimum F/E 90/0/0°
- Muskelaufbautraining der gesamten Beinmuskulatur, besonders des Quadrizeps (in geschlossener Kette) in zunächst strecknaher Position, sowie dem Ischias, der Waden- und Hüftmuskulatur
- Aktive achsengerecht Stabilisation im Einbeinstand mit stabiler, später labiler Unterlage

Phase 4 (ab 6.Woche):

- Erreichen uneingeschränkter Bewegungskontrolle und seitengleicher Kraft
- Weiterführen der Rehabilitation bis zum uneingeschränkten Bewegungseinsatz auch in kritischen Situationen der normalen Alltagsbewegungen.
- Verbesserung der Maximalkraft
- optimierung der Stabilisation und Koordination auch in Bewegung

Phase 5 (ab 10.Woche):

- Sprung-ABC
- optimale Stabilisierung bei Richtungswechsel und schnellen Bewegungen
- Aufbau zum sportartspezifischen Training
- Vibrationstraining ab jetzt erlaubt