

Patientenmerkblatt nach VKB Plastik / VKB Naht mit Meniscusnaht

Die Operation mit Ersatz oder Naht des Kreuzbandes und gleichzeitiger Meniscusnaht zieht eine lange Rehabilitation nach sich. Sport in gewohnten Umfang, der gewohnten Intensität und Belastung ist frühestens nach 9-12 Monaten möglich.

Eine zu frühe Belastung führt zum erneuten Riss des Meniscus und zum Ausriss oder Riss des Transplantates (bis zu 12% in den ersten 9 Monaten). Zudem kann das Transplantat locker werden, was zu einer ungenügenden Funktion führt.

Eine vollständige Rehabilitation der Muskulatur vor Aufnahme des Trainings ist wichtig. Zu früh kann das Training der Muskulatur aus oben genannten Gründen aber nicht gesteigert werden.

Phase 1	stationäre und frühe ambulante Phase
Ziele	Reduktion von Schmerz und Schwellung
Dauer	Bis 6 Wochen postoperativ
Massnahmen	Kompression, Kühlung, Ruhe, hochlagern, evtl. entzündungshemmende Medikamente. Instruktion durch Physiotherapie zur Mobilisation an Stöcken und ersten Rehabilitationsmassnahmen im Spital.
Belastung	Stockentlastung, Teilbelastung mit 15kg für 6 Wochen. Bewegung: volle Streckung ohne Überstreckung, Beugung bis max. 90°
Sport	Keiner
Kontrollen	Wundkontrollen 1-2-mal/Woche beim Hausarzt
Phase 2	ambulante Phase
Ziele	Steigerung von Beweglichkeit und Koordination
Dauer	7.-12. Woche postoperativ
Massnahmen	Ambulante Rehabilitation unter physiotherapeutischer Anleitung, Übergang zur vollen Belastung.
Belastung	Vollbelastung im Alltag. Keine belastete Beugung, ohne Belastung freier Bewegungsumfang.
Sport	Fahrradergometer mit geringem Widerstand, Jogging auf Tartanbahn oder Laufband bis max. 15 min.
Kontrolle	Beim Operateur nach 4-6 und nach 8-12 Wochen je nach Verlauf.

Titel: Patientenmerkblatt	Bearbeiter: Hans-Curd Frei	Freigabe durch: Hans-Curd Frei	Gültig ab: 24.03.2021	Revision durch: hcf
Erstelldatum: 24.03.2021	Version:4.0	Ersetzt Version: 27.09.2018	Ablageort: QMS -Chirurgie	Gültigkeitsebene: Chirurgie

Phase 3

Ziele	Kraftaufbau, Wiederaufnahme des vorbestehenden Belastungsprofils bei der Arbeit und in der Freizeit (ohne kompetitiven Sport!).
Dauer	bis 9. Monat postoperativ
Massnahmen	Gezielter Kraftaufbau unter physiotherapeutischer Anleitung, Übergang zur medizinischen Trainingstherapie. Propriozeptionstraining für <u>beide Kniegelenke</u> .
Belastung	Vollbelastung im Alltag 85% der vorbestehenden sportlichen Belastung Striktes Meiden belasteter Rotation im betroffenen Bein für 6 Monate nach der Operation.
Sport	Jogging auf der Strasse ab 4. Monat, auf Kieswegen <u>ohne Wurzeln</u> ab 7. Monat. <u>Kein Jogging im Gelände oder auf Trails</u> . Schwimmen: Crawl oder Rückencrawl, <u>KEIN Brustbeinschlag</u> Klassisches Langlaufen nach 7 Monaten <u>bei vorher geübten Langläufern</u> . Sportartenspezifischer Trainingsaufbau bis maximal 85% der vorbestehenden Belastung. <u>Strikte Meidung</u> pivotierender Sportarten (Stop-and-go Sportarten, Skifahren, Snowboarden, Kitesurfing, Inlineskating, Klettern, Ball-, Kampf- und Mannschaftssportarten sind strikte zu meiden!).
Kontrollen	Je nach Verlauf alle 6-12 Wochen

Phase 4

Ziele	Wiederaufnahme der vorbestehenden sportlichen Aktivität, Eingliederung in die Mannschaft und in den kompetitiven Sport.
Dauer	10. bis 12. Monat postoperativ
Massnahmen	Gezielter Kraftaufbau. Propriozeptions- und Koordinationstraining für <u>beide Kniegelenke</u> . Sportartenspezifischer Kraftaufbau und Training
Belastung	Vollbelastung im Alltag 100% der vorbestehenden sportlichen Belastung
Sport	Sportartenspezifischer Trainingsaufbau, Eingliederung in den Wettkampfbetrieb.
Kontrolle	Beim Operateur Abschlusskontrolle 9-12 Monate postoperativ.

Titel: Patientenmerkblatt	Bearbeiter: Hans-Curd Frei	Freigabe durch: Hans-Curd Frei	Gültig ab: 24.03.2021	Revision durch: hcf
Erstelldatum: 24.03.2021	Version:4.0	Ersetzt Version: 27.09.2018	Ablageort: QMS -Chirurgie	Gültigkeitsebene: Chirurgie