

## Patientenmerkblatt

### Chirurgie

#### Informationen nach VKB Naht

Die Naht des vorderen Kreuzbandes zieht eine lange Rehabilitation nach sich. Sport in gewohntem Umfang, der gewohnten Intensität und Belastung ist frühestens nach 6 Monaten möglich.

Eine zu frühe Belastung führt zum erneuten Riss des Bandes.

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

<u>Ziele:</u>	Reduktion von Schmerz und Schwellung
<u>Dauer:</u>	bis 2 Wochen postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Kompression, Kühlung, Ruhe, hochlagern, evtl. entzündungshemmende Medikamente  Instruktion durch Physiotherapie zur Mobilisation an Stöcken und ersten Rehabilitationsmassnahmen im Spital
<u>Belastung:</u>	Stockentlastung, Teilbelastung mit 15 kg bis halbes Körpergewicht für 1 bis 2 Wochen
<u>Sport:</u>	keiner
<u>Kontrollen:</u>	Wundkontrollen 1x bis 2x pro Woche beim Hausarzt

#### Phase 2 – ambulante Phase

<u>Ziele:</u>	Steigerung von Beweglichkeit und Koordination
<u>Dauer:</u>	3. bis 6. Woche postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Ambulante Rehabilitation unter physiotherapeutischer Anleitung, Übergang zur vollen Belastung
<u>Belastung:</u>	Vollbelastung im Alltag
<u>Sport:</u>	Fahrradergometer mit geringem Widerstand, Jogging auf Tartanbahn oder Laufband bis max. 15 Min.
<u>Kontrollen:</u>	Beim Operateur nach 4–6 und nach 8–12 Wochen je nach Verlauf

### Phase 3

<u>Ziele:</u>	Kraftaufbau, Wiederaufnahme des vorbestehenden Belastungsprofils bei der Arbeit und in der Freizeit (ohne kompetitiven Sport!)
<u>Dauer:</u>	bis 4. Monat postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Gezielter Kraftaufbau unter physiotherapeutischer Anleitung, Übergang zur medizinischen Trainingstherapie, Propriozeptionstraining <b>für beide Kniegelenke</b>
<u>Belastung:</u>	Vollbelastung im Alltag 85% der vorbestehenden sportlichen Belastung
<u>Sport:</u>	Jogging auf der Strasse ab 3. Monat, auf Kieswegen <b>ohne Wurzeln</b> ab 4. Monat <b>Kein Jogging im Gelände oder auf Trails</b>  Schwimmen: Crawl oder Rückencrawl, <b>KEIN</b> Brustbeinschlag  Klassisches Langlaufen nach 4 Monaten <b>bei vorher geübten</b> Langläufern  Sportartenspezifischer Trainingsaufbau bis maximal 85% der vorbestehenden Belastung. <b>Strikte Meidung</b> pivotierender Sportarten (Stop-and-go Sportarten, Skifahren, Snowboarden, Kitesurfing, Inlineskating, Klettern, Ball-, Kampf- und Mannschaftssportarten sind strikte zu meiden!)
<u>Kontrollen:</u>	Je nach Verlauf alle 6 bis 12 Wochen

### Phase 4

<u>Ziele:</u>	Wiederaufnahme der vorbestehenden sportlichen Aktivität Eingliederung in die Mannschaft und in den kompetitiven Sport
<u>Dauer:</u>	5. und 6. Monat postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Gezielter Kraftaufbau, Propriozeptions- und Koordinationstraining <b>für beide Kniegelenke</b>  Sportartenspezifischer Kraftaufbau und Training
<u>Belastung:</u>	Vollbelastung im Alltag 100% der vorbestehenden sportlichen Belastung
<u>Sport:</u>	Sportartenspezifischer Trainingsaufbau, Eingliederung in den Wettkampfbetrieb
<u>Kontrolle:</u>	Beim Operateur Abschlusskontrolle 6 Monate postoperativ

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

Ihr Spital Davos Team