

Patientenmerkblatt

Chirurgie

Informationen nach VKB Plastik / VKB Naht mit Meniskusnaht

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

Eine zu frühe Belastung führt zum erneuten Riss des Meniskus 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

<u>Ziele:</u>	Reduktion von Schmerz und Schwellung
<u>Dauer:</u>	bis 6 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 für 6 Wochen Bewegung: Volle Streckung ohne Überstreckung, Beugung bis max. 90°
<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>	7. bis 12. Woche postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Ambulante Rehabilitation unter physiotherapeutischer Anleitung Übergang zur vollen Belastung
<u>Belastung:</u>	Vollbelastung im Alltag, keine belastete Beugung, ohne Belastung freier Bewegungsumfang
<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 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 9. Monat postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Gezielter Kraftaufbau unter physiotherapeutischer Anleitung, Übergang zur medizinischen Trainingstherapie. Propriozeptionstraining für beide Kniegelenke
<u>Belastung:</u>	Vollbelastung im Alltag 85% der vorbestehenden sportlichen Belastung Striktes Meiden belasteter Rotation im betroffenen Bein für 6 Monate nach der Operation
<u>Sport:</u>	Jogging auf der Strasse ab 4. Monat, auf Kieswegen ohne Wurzeln ab 7. Monat Kein Jogging im Gelände oder auf Trails Schwimmen: Crawl oder Rückencrawl, KEIN Brustbeinschlag Klassisches Langlaufen nach 7 Monaten bei vorher geübten Langläufern Sportartenspezifischer Trainingsaufbau bis maximal 85% der vorbestehenden Belastung. Strikte Meidung 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>	10. bis 12. Monat postoperativ
<u>Massnahmen:</u>	Gezielter Kraftaufbau. Propriozeptions- und Koordinationstraining für beide Kniegelenke 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 9 bis 12 Monate postoperativ

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

Ihr Spital Davos Team