

Nachbehandlungsschema arthroskopisch assistierte VKB Plastik mittels Quadricepssehne

Praeoperativ:

Info Nachbehandlung durch Operateur, Abgabe Hinterschiene (Brace in leichter Flexion), eventuell Vorinstruktion Mantelspannung durch Physiotherapie

Ab Operationstag:

3 Tage Bettruhe, Hochlagerung

Knielagerung möglichst gestreckt

Schmerzreduktion

Entstauende, abschwellende Massnahmen

Patellamobilisation in alle Richtungen, v.a. nach medial

Ab 1. Tag:

Mantelspannung in 0-30 Grad Flexion (passiv in verschiedene Flexionsstellungen bringen)

Postoperativ 0-30 Grad

Nach Ziehen der Redons 0 bis max 90 Grad bis 6 Wochen post Op, dann frei

Mantelspannung in geschlossener Kette

10./11. Tag (Ende 2. Wo):

Fadenentfernung

Kein gestrecktes Anheben für 12 Wo postoperativ

Schiene in 20-30 Grad Flexion (rutscht weniger als gerade) bis 6 Wo postoperativ,

Thromboseprophylaxe (Fragmin/Fraxiparin) bis Schiene weg

Teilbelastung 20-30 kg bis 6 Wo postoperativ,

Wenn Microfracturing Teilbelastung 8 Wochen

Wenn Meniskusnaht 10-60 Grad Flexion bis 4 Wo postoperativ, dann 0-90 Grad bis 6 Wo postoperativ

Weglassen der Schiene frühestens nach 6 Wo, in Absprache Arzt/Physiotherapie

Bis 6 Wochen:

Weichteiltechniken

Angepasste Muskeldehnung über Hüftgelenk

Propriozeptives Training zur Koordinationsverbesserung, Treppensteigen erst wenn ohne Schiene, wenn Koordination gewährleistet

Eventuell Gehbad, Aquajogging

Nach 6 Wochen: Bewegungsausmass frei, unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze

Wenn nötig passive Mobilisation in Flexion/Extension (keine Hyperextension)

funktionelles Stabilisationstraining, neuromuskuläres Koordinationstraining

Kraftausdauertraining v. a. der Ischiocruralmuskulatur

Hometrainer je nach Reizzustand und Beweglichkeit ab ca 100 Grad Flexion

zunehmend isotonisches Quadricepstraining ab 12.-16. Wo

Sprungtraining, Übergang/Beginn von Reaktionstraining (Side steps/Sprünge), Wiedererlangen der vollen Funktion, gezieltes Kraft/Ausdauer/Koordinationstraining nach 9 Monaten

Sport:

Schwimmen nach 12 Wochen

Eventuell leichtes Joggen frühestens ab 6 Monaten

Ebenso Wandern, Langlauf nach 6 Monaten

Keine Stopp and Go Sportarten (Unihockey, Fussball, Tennis, Ski und Snowboardfahren...) bis 1 Jahr postoperativ