

**Klinik für Orthopädie und**

**Spezielle orthopädische Chirurgie**

Chefarzt Dr. med. L.C. Linke

Paracelsus Klinik Marl



**Ihr Ablaufplan bei einem VKB-Ersatz**

Liebe Patientin, lieber Patient

Bei Ihnen wurde vor kurzer Zeit ein neues Kreuzband eingesetzt. Dieser Ablaufplan soll Ihnen einen Überblick über die Zeit nach der Operation und die notwendigen Behandlungsschritte danach geben.

Bei Fragen zögern Sie nicht uns auch direkt anzusprechen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung

Ihr Team der Orthopädie

**1. postoperativer Tag bis zur 3. Woche:**

Tragen der Donjoy-Schiene

- Tag und Nacht

- Bewegungsausmaß (Streckung/Beugung: 0-10-90°)

Vollbelastung an Unterarmgehstützen – schmerzorientiert

Physikalische Therapie – Reizstrom, Ultraschall-Bestrahlung

Isometrische Anspannungsübungen

Bewegungsschiene bis Schmerzgrenze

Ende der dritten Woche - Wiedervorstellung in der orthopädischer Ambulanz (02365-90 2501)

**4. – 6. Woche:**

Tragen der Donjoy-Schiene

- Tag und Nacht

- Bewegungsausmaß (Streckung/Beugung: 0-0-90°)

sonst wie innerhalb der ersten drei Wochen

Ende der sechsten Woche - Wiedervorstellung in der orthopädischer Ambulanz (02365-90 2501)

**7. – 12. Woche:**

Tragen der Donjoy-Schiene

- zunächst zur Unterstützung mit vollem Bewegungsausmaß (Streckung/Beugung: frei)

- im Verlauf langsam abtrainieren

amb. Reha - Maßnahme mit Muskelaufbau und Krankengymnastik möglich

**nach 3 Monaten:**

vorsichtiger Sportbeginn wie z.B. Radfahren oder Laufen

**nach 9 – 12 Monaten:**

Beginn von Kontaktsportarten wie z.B. Fußball, Handball, alpines Skifahren oder Tennis