

Informationen zum Aufbau nach einem Kreuzbandriss

Physiotherapie
Sekretariat
Direkt +41 56 486 39 93
move@ksb.ch

Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einer Kreuzbandverletzung gibt es einige Dinge zu beachten. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen. Es braucht einen gut geplanten Kraftaufbau über mehrere Monate, bis zuerst der Alltag und dann die Rückkehr in den Sport gelingt. Suchen Sie sich bereits einen Therapieort, der zu Ihren individuellen Zielen passt.

In den folgenden Seiten finden Sie eine Orientierungshilfe bezüglich des zu erwartenden Rehabilitationsverlaufes. Wir haben diesen in fünf Meilensteine aufgeteilt: Akutphase, Kraftaufbau, Sprünge, Beginn mit Joggen und Übergang in den Sport. Die Ziele dazu sind auf Ihre Kniefunktionen bezogen und nicht zeitlich vorgegeben.

Allgemeines zum Dosierungsverhalten

Beschwerden und Schwellung können nach den Übungen auftreten. Diese sollten innerhalb von 24 Stunden nach der Übung abklingen. Falls dies nicht der Fall ist, passen Sie Umfang oder Dosierung der Übung an.

Haben Sie noch Fragen?

Bei Fragen oder Unklarheiten können Sie Ihre stationäre Therapeutin oder Ihren Therapeuten ansprechen. Ansonsten erreichen Sie uns auch unter den angegebenen Kontaktdaten.



1 Meilenstein Akutphase

- Kniebeugung und Kniestreckung verbessern
- Beschwerden und Schwellung beachten
- Muskelaktivierung der knieumgebenden Muskulatur

Checkliste für nächste Phase

- Nach einfachen Alltagsaktivitäten sowie Übungen keine zunehmenden Beschwerden und Schwellung

Expertentipps für Zuhause

- Nutzen Sie die Zeit der ersten Phase, um die restliche Muskulatur fit zu halten.
- Beachten Sie die Limiten gemäss ärztlicher Verordnung.

2 Meilenstein Kraftaufbau

- Kraft im betroffenen Bein aufbauen

Hallo
Muskel-
kater!

Tipps fürs Krafttraining

- Möglichst bald einbeinig mit betroffenem Bein trainieren.
- Kniestreck- und Kniebeuger an den Kraftgeräten ermüdend trainieren.

Checkliste für nächste Phase

- Keine grossen Reaktionen mehr nach Training (Zunahme Schmerz, Schwellung)
- Flüssiges Gangbild
- Möglichst normale Kniebeweglichkeit

Sie befinden sich nun zwischen Meilenstein 2 und 3. Hier findet ungefähr vier bis sechs Monate nach Ereignis eine Funktionskontrolle bei uns statt. Den Termin dazu erhalten Sie in der orthopädischen Sprechstunde. Die Kontrolle dient als Standortbestimmung Ihrer Kniesituation. Mit den Ergebnissen werden Defizite aufgezeigt und Empfehlungen für das weitere Training abgegeben.

3 Meilenstein Sprünge

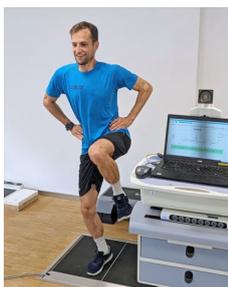
- «Feinschliff» der Kraft des betroffenen Beines
- Start mit Sprungtraining

Einen
Sprung
weiter!

Unter 10% Kraftunterschied im Vergleich zum gesunden Bein sind optimale Voraussetzungen für Joggen und Sprungtraining.

Checkliste für nächste Phase

- Keine Reaktionen mehr nach Training (Zunahme Schmerz, Schwellung)
- Kontrollierte Landung bei Sprüngen



4 Meilenstein Beginn mit Joggen

- Frühestens nach 4 Monaten
- Sprung- und Lauftraining
- Sportartspezifisches Training

Vertrauen
Sie Ihrem
Knie!

Sie befinden sich nun zwischen Meilenstein 4 und 5. Hier empfehlen wir ungefähr neun Monate nach Ereignis eine Testung durchzuführen. Diese kann Mehrfach- und Einzelsprünge oder Schnellkraft-Elemente enthalten. Die Testungen sind individuell und bei Bedarf sportart-spezifisch angepasst. Den Termin haben Sie entweder bereits bei der ersten Testung erhalten oder in der orthopädischen Sprechstunde.

Die Kontrolle zeigt, welche Voraussetzungen das Knie bereits erfüllt. Dies zu überprüfen ist von Bedeutung, damit das Knie vor weiteren Verletzungen geschützt und optimal auf hohe Belastungen vorbereitet ist.

Checkliste für nächste Phase

- Keine Reaktionen mehr nach Training (Zunahme Schmerz, Schwellung)
- Sprungtestungen ca. 10% Unterschied im Seitenvergleich

5 Meilenstein Rückkehr zum Sport

- Nach ca. 9-12 Monaten
- Sportartspezifisches Training



Kriterien für Abschluss Therapie

- Keine Reaktionen bei hochintensiven schnellen Belastungen.
- Volles Vertrauen in das Knie.
- Kraft- und Sprungwerte unter 10% im Seitenvergleich.