

Ihre Meilensteine

Belastungs- & Bewegungseinschränkungen nach spezifischen Angaben des Operateurs

Massnahme	Einschränkung	✓
Toleriertes Körpergewicht beim Gehen mit Gehstöcken (Kg & Zeitraum)		
Kniebeugung limitiert bis (Winkel & Zeitraum)		
Sonstiges		

Aktivitäten

Dies sind Richtlinien und variieren je nach Person und Therapieziel.

Aktivität	Zeit & Kriterium	✓
Autofahren	Sobald stockfreies Gehen erlaubt und das sichere Fahren möglich ist	
Hometrainer (Velo/Crosstrainer), Aquajogging	Geschlossene Wunde und 120° Kniebeugung (für Velo)	
Walken, Ruderergometer, Schwimmen (nur Kraul)	Bestehen des Meilensteins 1, ab ca. 6 Wochen	
Joggen (nur in ebenem Gelände oder auf einem Laufband), Inlineskating, Wandern	Bestehen der Meilensteine 1 & 2, ab ca. 12-16 Wochen	
Freizeitsport, wie z. B. Brustschwimmen, Tanzen, Langlaufsport, Berglauf, Aerobics	Bestehen der Meilensteine 1-3, ab ca. 6-9 Monaten	
Freizeit- und Wettkampfsport wie z. B. Fussball, Handball, Skifahren, Tennis, Sportklettern	Bestehen der Meilensteine 3 & 4, ab ca. 9-12 Monaten	

Checkliste für Patientinnen und Patienten

	✓
Lesen Sie den Flyer und das Nachbehandlungsschema genau durch.	
Notieren Sie sich Fragen zur Operation oder der Rehabilitation.	
Organisieren Sie bitte Ihre Physiotherapietermine bereits vor der Operation.	
Wenn vorhanden, schicken Sie uns bitte alle Verordnungen und Berichte vor dem ersten Termin zu.	
Seien Sie zuversichtlich, Sie sind in besten Händen!	

In Kooperation mit:



Gelenkzentrum Winterthur
www.gzw.ch

Autorschaft



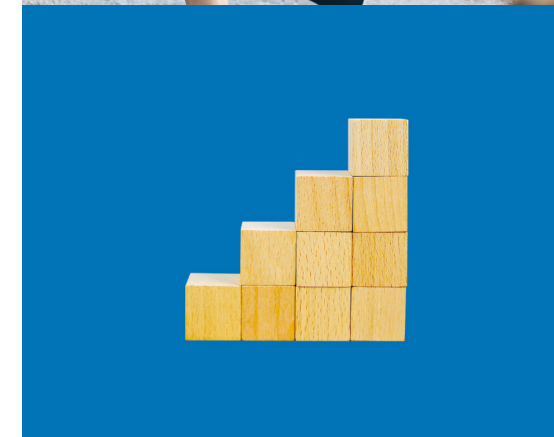
Medbase Gruppe
www.medbase.ch/rehaphade



Kantonsspital Winterthur
www.ksw.ch

Rehabilitation nach vorderem Kreuzbandriss

Jede Kreuzbandverletzung ist ein einschneidendes Ereignis. Sei es zurück zu bedeutungsvollen Aktivitäten oder zum Hochleistungssport: Mit unserem sicheren, stufenartigen Rehabilitationsschema begleiten wir Sie zu Ihrem Ziel.



Jede Kreuzbandverletzung ist ein einschneidendes Erlebnis und in manchen Fällen wird ein operativer Eingriff benötigt. Der Weg von der Verletzung bis zur Rückkehr zum Hobby oder Wettkampfsport kann sich für manche Personen besorgniserregend anfühlen. Doch bleiben Sie zuversichtlich! Sie gehen auf diesem Pfad nicht allein.

Damit Sie die Übersicht und Kontrolle behalten und sicher an Ihr Ziel kommen, treffen wir gemeinsame Rehabilitationsentscheidungen, welche individuell auf Ihre derzeitige Lebenssituation (Schule/Arbeit/Familie) abgestimmt sind. Unser einzigartiges Rehabilitationsprogramm unterscheidet sich hierbei von herkömmlichen Rehabilitations-schemen:

- **Wir sind ein Team:** Sie werden stets von einem interdisziplinären Knie-Team betreut.
- **Sicherheit und Fortschritte:** Regelmässige Kontrollen ermöglichen eine individuelle Anpassung Ihres Rehabilitationsplans.
- **Digitale Lösung:** Online Trainingsprogramme und Informationsmaterial für Smartphones stehen Ihnen zur Verfügung.
- **Professionelle Leistungstests:** Sie haben Zugang zu modernstem Equipment und sportspezifischen Return-to-Play Tests.

Ihre Kontrollen bei den Knie-Experten

- Postoperative Fadenentfernung
- Phase 1: nach ca. 6 Wochen
- Phase 2: nach ca. 3 Monaten
- Phase 3: nach ca. 6 Monaten
- Phase 4: nach 9-12 Monaten

Kontrolltermine



Meilensteine für Phase 1 Postoperative Phase

- Komplette oder symmetrische Streckung des Knies
- Passive Beugung des Knies bis 90 Grad oder nach Vorgabe des Operateurs
- Minimale Schwellung im Knie
- Sitzend das Knie gestreckt halten können

Meilensteine für Phase 2 Kraft, Balance, Gleichgewicht

- Bestehen der Meilensteine Phase 1
- Koordinierte Bewegungsausführung einer einbeinigen Kniebeuge
- Symmetrische dreidimensionale Beinachsenstabilität (Y-Balance, Leg symmetry index (LSI) > 85 %)
- Einbeiniges Fersenheben (> 15 Wiederholungen)
- Einbeinige Brücke (> 15 Wiederholungen)
- Kraft (Einbeiniges Sitzen und Aufstehen vom Stuhl > 10)
- Kraft (1.5 x Körpergewicht einbeinige Leg Press oder beidbeinige Kniebeuge)
- Einbeinstand Balance (> 45 Sek Augen auf, 20 Sek Augen zu)

Meilensteine für Phase 3 Rennen, Springen, Landen

- Bestehen der Meilensteine Phasen 1 & 2
- Bestehen der Krafttests (u. a. Isokinetik) und Hüpfstatterie mit > 90 % Symmetrie zum nichtoperierten Bein
- Kraft (einbeiniges Sitzen und Aufstehen vom Stuhl > 22 Wiederholungen)

Meilensteine für Phase 4 Vorbereitung Rückkehr zum Sport

- Bestehen der Meilensteine Phasen 1-3
- Die notwendige mentale Bereitschaft für die Rückkehr zum Sport zeigen
- Erreichen der sportlichen Fähigkeiten auf vorherigem Niveau

