

## Nachbehandlung STS-Plastik (Kreuzband)

[info@chirurgie-wst.de](mailto:info@chirurgie-wst.de) | [www.chirurgie-westerstede.de](http://www.chirurgie-westerstede.de)

	<b>stationär</b>				<b>ambulant</b>
	<b>OP-Tag</b>	<b>1. postOP Tag</b>	<b>2. postTag</b>	<b>3. post</b>	<b>1. Woche postOP</b>
Verband		Entfernung Redondrainage, Rö in 2 Ebenen	Verbandwechsel	Vor Entlassung VW: Oberschenkelkompression	Pflaster
Schiene	Immobschiene	Immobschiene	Immobschiene	Immobschiene	Immobschiene
Medikation	Clexane 40 s.c. 1x1, Ibuprofen 600 3x1	Clexane 40 s.c. 1x1, Ibuprofen 600 3x1	Clexane 40 s.c. 1x1, Ibuprofen 600 3x1	Clexane 40 s.c. 1x1, Ibuprofen 600 3x1	Clexane 40 s.c. 1x1, Ibuprofen 600 3x1
CPM		Bewegungsschiene stufenweise bis 90°	Bewegungsschiene stufenweise bis 90°	Bewegungsschiene stufenweise bis 90°	Bewegungsschiene 90°
Belastung		Vier-Punkt-Gang-Schulung mit Teilbelastung 15kg	Vier-Punkt-Gang-Schulung mit Teilbelastung 15kg	Vier-Punkt-Gang mit Teilbelastung 15kg	Vier-Punkt-Gang mit Teilbelastung 30kg
KG		KG Übungsbehandlung mit Teilbelastung	KG Übungsbehandlung mit Teilbelastung		Assistive und aktive KG mit 0-0-90°
Eigenübungen		Isometrische und isotonische Eigenübungen	Isometrische und isotonische Eigenübungen	Teilbelastung und Treppensteigen	Isometrische Spannungsübungen der unteren Extremität, Elektrische Muskelstimulation
Bemerkung				Entlassung mit ausreichender Medikation, Vorstellung in Praxis	

Zeitraum	<b>ambulant</b>				
	<b>2. - 3. Woche postOP</b>	<b>4. - 5. Woche postOP</b>	<b>6. - 12. Woche postOP</b>	<b>ab 13. Woche postOP</b>	<b>ab 30. Woche postOP</b>
Verband	Klammerentfernung am 10. postOP-Tag, Pflaster	-	-	-	-
Schiene	ROM-Schiene nach Fadenzug Ex/Flex 0-0-90°	ROM-Schiene Ex/Flex 0-0-90°	-	-	-
Medikation	Clexane 40 s.c. 1x1	-	-	-	-
CPM	Grade frei, mit Widerstand	Grade frei, mit Widerstand	-	-	-
Belastung	Vier-Punkt-Gang mit Teilbelastung 40kg	Vollbelastung	Freier Barfußgang	-	-
KG	KG mit Beinachsentraining, Miniquats, Treppensteigen, Aquawalking	Gangschulung ohne Gehhilfen, Koordinationstraining auf mobiler Unterlage. Poolwalking, Stretchingübungen	Quats mit 90°, Poolwalking, Quadrizeptstraining im geschlossenen System, Reaktionstraining mit Ball- und Seilzug, Fahrradfahren	Laufprogramm mit Joggen 500m im Intervall und Gangübungen, Stufenlaufen, Trampolin, Aquajogging	Sprinttraining, Ballkontakt, Rückwärtslaufen
Bemerkung					Cybertest und ggf. Freigabe