

Merkblatt

für Patienten nach Kreuzband-OP

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde ein operativer Eingriff nach Kreuzbandverletzung durchgeführt. Neben individuellen, an Ihr Verletzungsmuster angepassten Verhaltensanweisungen bitten wir Sie, folgende allgemeine Hinweise zu beachten:

- vor Entlassung aus der stationären Behandlung sollten Sie Ihr Knie voll strecken, bis 90° beugen und mit eigener Muskelkraft das Bein heben können.
- Sie sollten das betroffene Bein für insgesamt 4 Wochen nur mit 10 – 20 kg Teilbelasten (ggf. in Absprache mit dem Arzt kürzer). In dieser Zeit sollten Sie 2–3 Mal pro Woche Krankengymnastik und Lymphdrainage durchführen. Bei Schwellneigung Hochlagerung und Kühlen (cave: Eis nicht direkt auf die Haut!).
- Sollten Sie es nicht schaffen Ihr Kniegelenk innerhalb der ersten 4 Wochen voll zu strecken, leicht bis 90° zu beugen und gestreckt anzuheben, stellen Sie sich bitte umgehend in unserer Sprechstunde vor (Termin unter 040 181885-2412).
- Bitte stellen Sie sich zu einer Kontrolluntersuchung 6 Wochen nach der Operation in unserer Sprechstunde vor.
- Eine Thromboseprophylaxe sollte für 4 Wochen eingenommen oder subcutan injiziert werden.
- Nach 6 Wochen sollte eine ambulante Reha-Maßnahme (ggf. auch Erweiterte Ambulante Physiotherapie – EAP) erfolgen.
- Joggen auf ebenem Boden ist frühestens nach 10 Wochen erlaubt.
- Frühestens nach 6 Monaten kann mit Stop-And-Go-Sportarten begonnen werden.
- Wettkampfsport (Stop-And-Go-Sportarten) sollte nicht vor 9 Monaten nach Operation durchgeführt werden.

Kontakt

Zentrum für Muskoskeletale und Plastische Chirurgie Arthroskopie, Gelenkchirurgie, Sporttraumatologie

Lohmühlenstr. 5 · Haus F · 20099 Hamburg

Tel. 040 181885-2412

Fax 040 181885-3437

Zertifizierung · Zulassung · Auszeichnung



zertifiziertes überregionales
TRAUMAZENTRUM
TraumaNetzwerk DGU® Z11407
TraumaNetzwerk
Hamburg

Offizielles Medizinzentrum

**OLYMPIASTÜTZPUNKT**
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN

Der Weg zu uns

Mit dem Auto:

Zufahrt über Lübeckertordamm oder Lange Reihe/Barcastraße. Kostenpflichtige Parkplätze.

Mit der Bahn:

10 Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof oder mit der U1 oder den Bussen 6, 17 oder 37.

U-Bahn, Busse:

U1, Bus 35, 36: Haltestelle »Lohmühlenstraße«,

Busse 6, 17, 37:

Haltestelle »AK St. Georg«.

