

# PRÄREHABILITATION EINER KREUZBANDVERLETZUNG (VOR OP)

Eine erfolgreiche Behandlung und Rehabilitation nach einer Kniegelenkverletzung beginnen vor der Operation, je besser der Zustand des Gelenkes vor dem Eingriff ist, umso schneller und besser wird auch die postoperative Nachbehandlung ablaufen.

## Ziele

### Ziele einer präoperativen Behandlung bei Verletzung des vorderen Kreuzbandes:

- Volle Streckfähigkeit des Gelenkes
- Normales Gehen
- Schmerzreduktion
- Reduzieren der Gelenkschwellung
- Gute Kontrolle und Kraft des Oberschenkel-Streckmuskels (Quadrizeps)

Die Verwendung von **Unterarmgehstützen** ist nicht mehr erforderlich, sobald das betroffene Bein schmerzfrei bzw. schmerzarm voll belastet werden kann.

**Eiskühlung, Schonung und Hochlagerung**, ggf. Kompression (Bandagenverbände, Kompressionsstrumpf) sind besonders wirksam in den ersten Tagen nach der Verletzung und können bis zur Abnahme der Schmerzen und Schwellung angewendet werden.

## Eigenübungen

### Eigenübungen (Vorschläge):

- Knee Extensions mit Rolle unter Achillessehne im Sitzen oder Liegen (3-4x 25min)
- Heel Slides in Rückenlage (3-4x 20Wh.)
- Ankle Pumps (15x/Stunde)
- Quadrizeps Set (Kniekehle gegen Unterlage, 5 Sekunden halten) (3-4x 12 Wh.)
- Hamstring Set in Rückenlage oder Bauchlage (3-4x 12 Wh.)
- Hamstring/Quadrizeps alternierende Kontraktion (3-4x 12 Wh.)
- Straight Leg Raises in Rückenlage (3-4x 12 Wh.)
- Straight Leg Raises in Bauchlage (3-4x 12 Wh.)
- Beidseitiges Wadendrücken im Stand (3-4x 12 Wh.)
- Beidseitige Viertel-Kniebeugen (3-4x 10 Wh.)
- Hüftabduktion in Seitenlage (3-4x 8 Wh.)

**Diese Eigenübungen können unmittelbar nach der Operation in der postoperativen Reha ebenfalls durchgeführt werden.**

Neben den Eigenübungen erhalten sie weiterführende und ggf. zielgerichtete Behandlungen durch ihre(n) Physiotherapeuten/-in.

Ein geeigneter OP-Zeitpunkt ist erreicht, wenn der Reizzustand des Gelenkes weitgehend zurückgebildet ist, ihr Operateur wird dies vor der geplanten Operation erneut überprüfen.

