



## Gelenk- und Wirbelsäulen-Zentrum Steglitz

Medizinisches Versorgungszentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie, Physikalische Medizin und Neurochirurgie

### NACHBEHANDLUNGSSCHEMA VORDERES KREUZBAND

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden am vorderen Kreuzband operiert.  
Bitte beachten Sie in den nächsten postoperativen Tagen/Wochen folgende Hinweise:

- Lagern Sie das operierte Bein so oft wie möglich hoch.
- Kühlen Sie 4-5 x am Tag das Betroffene Knie (in Handtücher eingewickelte Eiswürfel, Coolpacks etc.)
- Für 3 1/2 Wochen die Unterarm-Gehstützen benutzen und das operierte Bein mit ca. 10-15 kg teilbelasten.
- Eine intensive tägliche Streckung des Knies ist angeraten. Eine Beugung sollte ab dem 8. Tag, aber nicht über 90°, geübt werden.
- Insgesamt sollte für 1 Woche die Mecron-/Streckschiene Tag und Nacht getragen werden. Ab dem 8. postoperativen Tag darf die M4-Orthese angelegt werden (auf 90° begrenzt). Die Mecronschiene muss weiterhin nachts bis zur 4. postoperativen Woche getragen werden.
- Patienten, die eine Motorbewegungsschiene erhalten haben, sollten 3 x täglich üben.
- Das EMS-Gerät (Muskelstimulationsgerät) sollte 2 x täglich benutzt werden.
- Nach 4 Wochen sollte in Vollbelastung übergegangen, die Unterarm-Gehstützen abtrainiert und die M4-Orthese freigestellt werden.
- Für ca. 14 Tage abschwellende Medikamente (z. B. Diclofenac); Morgens und Abends jeweils 1 Tablette zum Essen einnehmen.
- Die Heparin-/Antithrombosespritze sollte bis zum 14. postoperativen Tag gesetzt werden. (Bauch oder Oberschenkel)
- Beim Duschen darf das operierte Knie kurzzeitig nass werden, danach ein neues Pflaster verwenden. BITTE NICHT BADEN !
- Der Fadenzug sollte ca. am 12. postoperativen Tag durch den weiterbehandelnden Arzt erfolgen.
- Mit der Krankengymnastik kann zügig, bis zu 2 x die Woche begonnen werden.
- Wir empfehlen am der 5. postoperativen Woche eine ambulante Rehamaßnahme.

Kieler Straße 1  
12163 Berlin-Steglitz

Tel. 030 - 79 74 27 50  
Fax 030 - 79 74 27 59

praxis@gwz-steglitz.de  
www.gwz-steglitz.de

**Dr. med. Volker Laute**  
Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
- Kinderorthopädie -

**Dr. med. Damian Görner**  
Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie  
- Rheumatologie -

**Erik Rother**  
Facharzt für Orthopädie

**Christoph Szypula**  
Facharzt für Rehabilitation und  
Physikalische Therapie

**Dr. med. Frank S. Zeilinger**  
Facharzt für Neurochirurgie

**Uta Assmann**  
Fachärztin für Neurochirurgie

**Spezielle Sprechstunden**

- Kniesprechstunde
- Schultersprechstunde
- Wirbelsäulensprechstunde
- Fußsprechstunde
- Operationssprechstunde
- Kindersprechstunde
- Privatsprechstunde

**Spezielle Untersuchungstechniken**

- Digitales Röntgen
- Sonographie
- KT-1000-Messung
- Laufbandanalyse
- EMG-Messung
- 3D-WS-Vermessung

**Spezielle Behandlungstechniken**

- Arthroskopische Operationen
- Kniegelenkschirurgie
- Schulterchirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Minimalinvasive Wirbelsäulenthherapie
- Fußchirurgie
- Ambulante Operationen
- Chirotherapie
- Akupunktur
- Magnetfeldtherapie
- Hyaluronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Hochtontherapie
- Lasertherapie
- Orthokintherapie

**Operative Standorte**

- Krankenhaus Waldfriede
- Zentralklinikum Emil v. Behring
- St. Marien Krankenhaus
- St. Joseph Krankenhaus
- AOZ Spindelmühlerweg
- Privatklinik Clinica Vita
- Universitätsklinikum Benjamin Franklin
- Bethel-Krankenhaus

Dr. med. Volker Laute      Dr. med. Damian Görner      Erik Rother