



## Gelenk- und Wirbelsäulen-Zentrum Steglitz

Medizinisches Versorgungszentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie, Physikalische Medizin und Neurochirurgie

# NACHBEHANDLUNGSSCHEMA HINTERES KREUZBAND

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden am hinteren Kreuzband operiert.

Bitte beachten Sie in den nächsten postoperativen Tagen/Wochen folgende Hinweise:

### • MOBILISATION

Aus der PTS-Schiene werden passive heraus geführte Bewegungen in der 1. und 2. Woche bis 20°, in der 3. und 4. Woche bis 45° und in der 5. und 6. Woche bis 60° erlaubt. Hierzu wird der Patient immer in Bauchlage gelegt.

Ein aktives Beugen gegen den Widerstand ist unbedingt zu vermeiden.

Bei Bewegungsübungen in Rückenlage des Patienten wird der Unterschenkel immer von dorsal abgestützt, um ein Zurückfallen der Tibia in die hintere Schublade zu verhindern.

Deutlich besser ist jedoch das Beüben des Patienten in Bauchlage.

### • LYMPHDRAINAGE

Einem Schwellungszustand wirken Lymphdrainagen, mit denen bereits am ersten postoperativen Tag begonnen werden kann, entgegen.

### • ELEKTROTHERAPIE

Besonderer Wert wird auf die Elektrotherapie und Kräftigung des M. vastus medialis und des übrigen M. quadrizeps gelegt. Dieser Muskel stellt den wichtigsten hinteren Kreuzbandantagonisten dar.

### • BELASTUNG

In den ersten beiden postoperativen Wochen ist Bodenkontakt erlaubt (bis 20 kg). In der 3. und 4. Woche kann die Belastung auf 20 bis 40 kg, in der 5. und 6. Woche auf halbes Körpergewicht gesteigert werden. Ab der 7. Woche ist der Übergang zur Vollbelastung erlaubt.

### • ORTHESE

Nach der 6. postoperativen Woche wird die PTS-Schiene, die zunächst Tag und Nacht getragen wird, tagsüber gegen eine funktionelle Orthese für das hintere Kreuzband (z. B. Donjoy-PCL-4-Titude) ausgetauscht. Diese Schiene wird für weitere 3 Monate getragen. Nachts sollte die PTS-Schiene bis zur 10.-12. postoperativen Woche konsequent getragen werden.

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