

ottobock.

Zurück in den Alltag

Der Ratgeber zu Ihrem Knie:
von der Diagnose bis zur Therapie

Quality for life

Information für Patienten

„Als ich beim Skifahren die Piste hinuntergesteigert bin, musste ich plötzlich stark abbremsen. Dabei zog es heftig im Knie. Ich hatte zwar Schmerzen, dachte aber, mit ein bisschen Schonung wird sich das schon geben. Leider habe ich mir zu früh zu viel zugetraut. Ein paar Wochen später beim Tanzen ist es dann passiert. Kreuzbandriss. Mir war einfach nicht klar, was da im Winter in meinem Knie passiert war.“

Jessica, 21, Studentin





Jessicas vorderes Kreuzband war bei der plötzlichen Bremsbewegung auf Skiern angerissen. Eine typische Sportverletzung, weil das Knie in dieser Situation gebeugt ist, sich in leichter X-Bein-Stellung befindet und gleichzeitig nach außen gedreht wird (Valgusstress). Der vordere Kreuzbandriss tritt auch oft beim Fußball und bei anderen Ballsportarten mit schnellem Richtungswechsel auf.

Das hintere Kreuzband reißt dagegen seltener und eher durch starke äußere Krafteinwirkung. Zu einem hinteren Kreuzbandriss kommt es beispielsweise dann,

wenn das Knie bei einem Verkehrsunfall in Beugstellung gegen das Armaturenbrett gestemmt wird.

Wenn auch Sie einen Kreuzbandriss erlitten haben, nutzen Sie diese Broschüre als praktische Hilfestellung für Ihren Weg zurück in den Alltag.

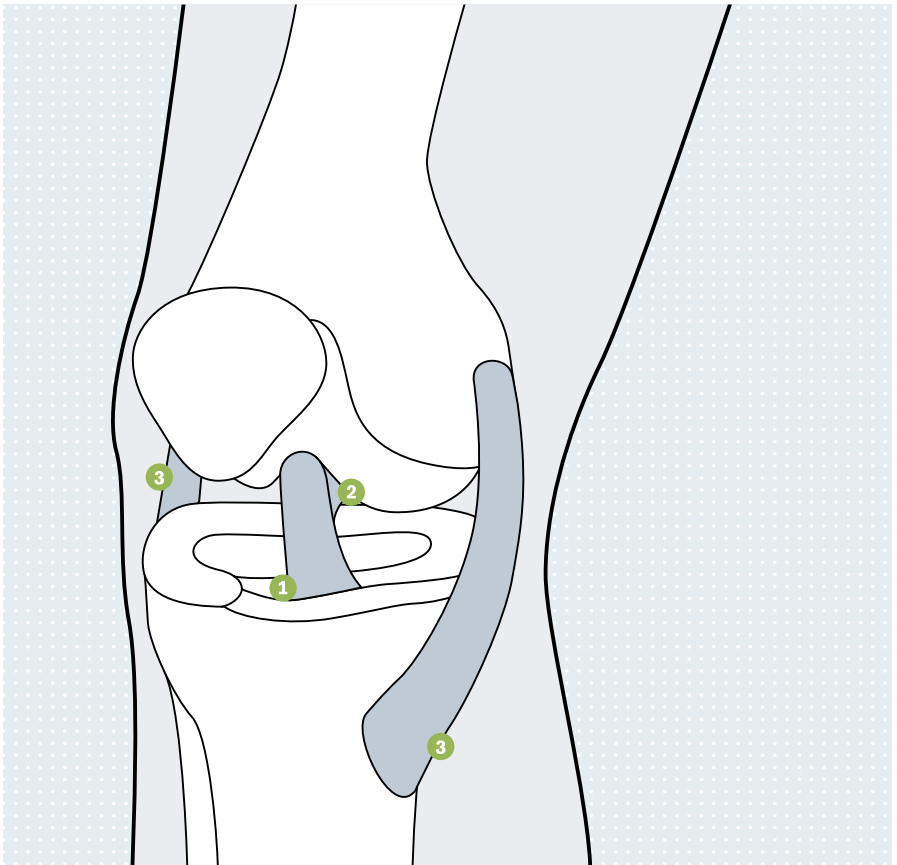
**Wir wünschen Ihnen gute
Besserung!**

Was passiert im Knie, wenn das Kreuzband gerissen ist?

1 Das vordere Kreuzband verhindert durch seinen Verlauf das Vorwärtsgleiten des Unterschenkels. Es wird von den Kapselbändern, den Menisken sowie der Kniebeugemuskulatur unterstützt. Das Kniegelenk wird instabil, wenn das vordere Kreuzband reißt.

2 Das hintere Kreuzband verhindert gemeinsam mit der Kniestreckmuskulatur das Rückwärtsgleiten des Unterschenkels. Unterstützt wird es durch Bänder, die über die Kniekehle verlaufen. Reißt das hintere Kreuzband, wird das Kniegelenk instabil.

3 Das Außen- und Innenband wiederum gewährleistet die Stabilität der Außen- und Innenseite des Kniegelenks.



Wie wird der Kreuzbandriss behandelt?

Wenn Sie sich einen Kreuzbandriss zugezogen haben, wird Ihnen eine Operation in der Regel nicht erspart bleiben. Die OP kombiniert eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) mit der Einbringung einer Sehne, die das gerissene Kreuzband ersetzt. Der Eingriff dauert im Durchschnitt eine bis anderthalb Stunden und wird meist stationär durchgeführt. Unmittelbar danach erhalten Sie eine starre Ruhigstellungsothese, durch die das Transplantat bestmöglich geschützt ist. Ungefähr zehn Tage nach der Operation werden die Fäden gezogen und die starre Orthese wird durch eine flexible Hartraahmenorthese wie die Genu Arexa ersetzt. Damit können Sie das verletzte Knie wieder kontrolliert bewegen.

i Häufig gestellte Fragen

Ist es nach der OP normal, dass

- **... ich Schmerzen habe?**
Bei anhaltenden Schmerzen ist es ratsam, den Arzt zu kontaktieren. Allgemein sind Schmerzen in den ersten zwei Wochen normal, sie sollten aber stetig abnehmen.
- **... sich das Knie heiß und geschwollen anfühlt?**
Ja, aber nur, wenn die Symptome langsam, aber stetig abklingen. Bei sehr starken Schmerzen und Schwellungen konsultieren Sie Ihren Arzt.
- **... mir übel ist?**
Dass Patienten nach einer OP Übelkeit empfinden, liegt häufig an den Narkosemitteln. Nach einigen Tagen sollte die Übelkeit aber rasch abklingen. Bei anhaltenden Beschwerden kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- **... ich mein Bein kaum heben kann?**
Ja, vor allem dann, wenn die Patellasehne oder die Quadrizepssehne als Kreuzbandtransplantat verwendet wurde. Sie sollten deshalb unmittelbar nach der OP mit leichten Anspannungsübungen für den Kniestreckmuskel starten.

Ab wann darf ich nach der OP

- **... auf der Seite liegen?**
Im Allgemeinen sofort nach der OP, bei zusätzlicher Seitenbandverletzung allerdings nur mit Orthese.
- **... das Pflaster wechseln?**
Pflaster sollten alle zwei bis drei Tage gewechselt werden.
- **... kühlen?**
Bitte nur in den ersten zwei bis drei Tagen nach der OP und für maximal 10 Minuten, danach eine Kühlpause von drei bis vier Stunden einlegen (das Kühlmittel in ein Tuch hüllen). Kühlende Salben, Quarkwickel und Ähnliches erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt anwenden und wenn die Wunde vollständig verschlossen ist.
- **... baden/duschen?**
Nur dann, wenn die Wunde sicher verheilt ist und kein Sekret mehr absondert. Halten Sie daher Rücksprache mit Ihrem Arzt.



Wie lange dauert es, bis die Verletzung verheilt ist?



Bis das Transplantat vollständig eingeeilt ist, vergehen etwa sechs bis acht Monate. Das ist zwar eine erschreckende Zahl, aber die Kraft des Gelenks kehrt in vielen Fällen früher zurück. Einige Patienten können schon nach etwa vier Monaten wieder fast ohne Einschränkungen laufen und sich bewegen.

Halten Sie aber bei aller Freude über erste Erfolge eine gewisse Schonzeit ein. Warten Sie mit sportlichen oder anderen anstrengenden Aktivitäten so lange, wie es Ihr Arzt Ihnen empfiehlt. Unter Umständen vergeht ein Jahr, bis Sie wieder voll durchstarten können. Aber auch bei dieser Zeitangabe gilt zum Glück: Wie schnell die Heilung erfolgt und wie lange die einzelnen Phasen dauern, ist individuell sehr unterschiedlich und hängt stark von Ihrem eigenen Mitwirken ab.

Wie läuft die Heilung ab?

Neben der Physiotherapie, die sich auf jeden Fall an die OP anschließen sollte, sollten Sie auch selbst aktiv werden, um den Heilungsprozess zu fördern. Praktische Übungen für zuhause finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

Phase I ab Woche 1

Direkt nach der Operation ist das Knie gereizt. Es kommt zu Schmerzen und Schwellungen. Ziel der ersten Heilungsphase ist es, diese Symptome zu lindern und zu kontrollieren. Schon hier beginnen Patienten, die Streckfähigkeit ihres Kniegelenks zu trainieren.

i Diese und weitere Übungen finden Sie im Faltblatt zum Übungsprogramm Genu Move



KRAFT **AB PHASE 1**

• **Quad-Sets**

Leichte Kräftigung und aktive Dehnung für die Kniestreckung

Phase II Woche 3 bis 6

Die in Phase I erreichte Streckfähigkeit soll jetzt weiter gehalten werden. Setzen Sie deshalb die Übungen aus Phase I fort. Ziele von Phase II sind eine weitere Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelkraft sowie die Normalisierung des Gangbildes.

Phase III Woche 7 bis 14

In der dritten Heilungsphase soll die Beweglichkeit so weit gesteigert werden, bis sie die der gesunden Seite entspricht. Zu diesem Zweck können Sie jetzt auch mit Dehnübungen für den Musculus quadriceps im Oberschenkel starten. Die Ziele dieser Phase sind die Wiedererlangung der vollen Beweglichkeit und die Steigerung von Ausdauer, Kraft und Koordination.

Phase IV Woche 15 bis 22

Wenn Sie zur Mehrzahl der Patienten gehören und konsequent trainiert haben, sollten Sie sich jetzt wieder natürlich und schmerzfrei bewegen können. Auch das sichere Springen sollte in dieser letzten Phase wieder möglich sein. Glückwunsch! Das Training hat sich ausgezahlt.



BALANCE AB PHASE 2

- **Einbeinige Balanceübung**
Verbesserung der Koordination und Kräftigung der kleinen und wichtigen stabilisierenden gelenkumgebenden Muskeln



BALANCE AB PHASE 3

- **Kniebeugen im Ausfallschritt**
Kräftigung der Quadrizeps- und Gesäßmuskulatur



BALANCE AB PHASE 3

- **Balance mit Ball**
Kräftigung der Oberschenkel Beugemuskulatur, Gesäß- und Rückenmuskulatur





i Häufig gestellte Fragen

Ab wann darf ich wieder

● ... Auto fahren?

Etwa vier bis sechs Wochen nach der OP, aber laut Gesetz nur dann, wenn kein „körperlicher Mangel“ vorliegt, das Bein also den Anforderungen entsprechend voll einsatzfähig ist. Lassen Sie dies von Ihrem Arzt einschätzen.

● ... zur Arbeit gehen?

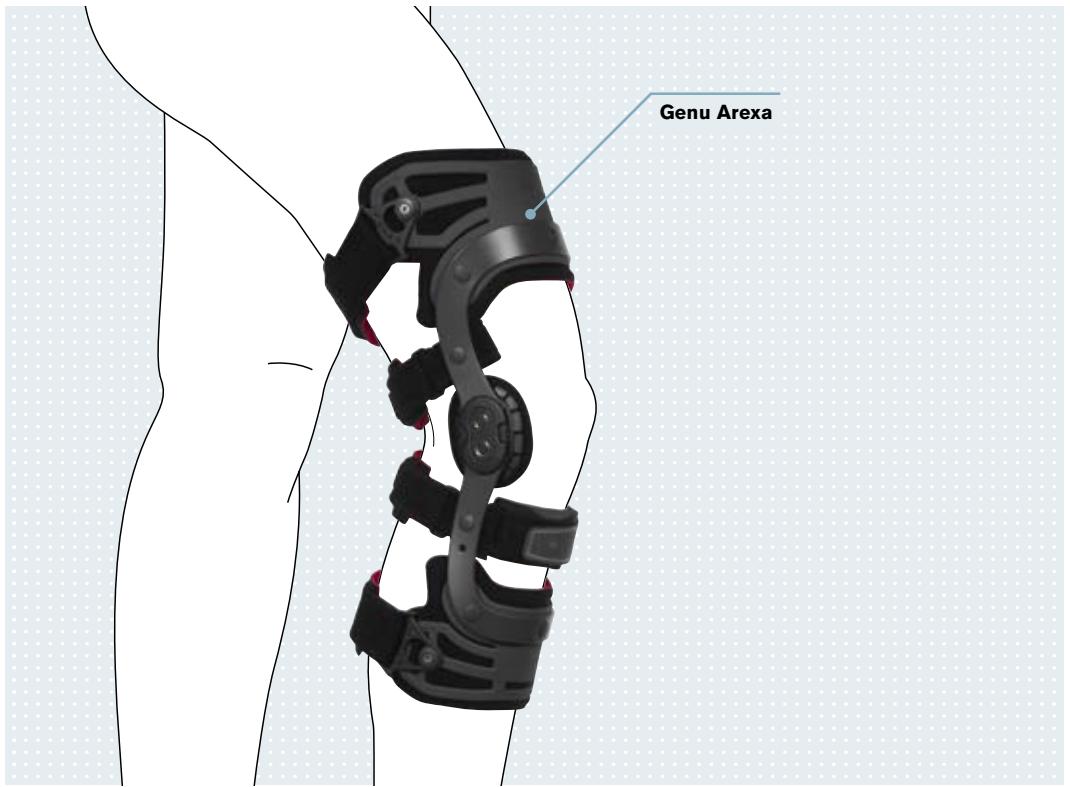
Bei sitzenden Berufen etwa nach zwei bis vier Wochen, bei handwerklicher Tätigkeit nach zwei bis vier Monaten. Bei Berufen mit sportlichem Anspruch (z. B. Polizei, Feuerwehr) nach etwa einem halben Jahr.

● ... schwimmen?

Etwa acht Wochen nach der OP. Dies kann je nach Heilungszustand variieren, halten Sie daher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

● ... joggen?

Wenigstens acht Wochen nach der OP drinnen auf dem Crosstrainer, etwa zehn Wochen nach der OP können Sie auch draußen joggen (nur bei sicherem Gehen!). Das kann individuell je nach Heilungsverlauf und Trainingszustand variieren, kontaktieren Sie daher Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.



Genu Arexa

Warum sollte ich eine Orthese tragen?

Eine Hartrahmenorthese wie die Genu Arexa stabilisiert nicht nur das verletzte Knie, sondern verhindert auch unerwünschte Bewegungen. Gleichzeitig ermöglicht sie Ihnen, Ihr Knie kontrollierter zu belasten und langsam an die Bewegung heranzuführen. Mit Genu Arexa erweitern Sie Schritt für Schritt und in Absprache mit dem Arzt den Bewegungsspielraum, sodass Sie in Ihren Alltag und Ihren Beruf zurückkehren können. Ihr Arzt oder Orthopädietechniker stellt die Orthese individuell auf Sie ein.

Die Orthese Genu Arexa hat sich bereits über viele Jahre hinweg bewährt und wird stetig weiterentwickelt. Die Kunststoffschalen passen sich der Beinform automatisch an und sind durch die weiche und waschbare Polsterung besonders angenehm zu tragen.



„Die Orthese hat für mich vor allem drei Dinge geleistet: Sie hat das Bein stabilisiert, mir beim Gehen mehr Sicherheit gegeben und verhindert, dass ich mich falsch bewege und dadurch Rückschritte in der Heilung riskiere. Ich hatte damit einfach mehr Vertrauen in die eigene Bewegung.“

Jessica, 21, Studentin



i Wie lege ich die Orthese an?

Die Gurte der Orthese sind mit Nummern versehen. Legen Sie die Orthese von vorn auf das Bein und schließen Sie die Gurte entsprechend der Zahlenreihenfolge. Es empfiehlt sich, sie gerade am Anfang auch in der Nacht zu tragen, um unerwünschte Bewegungen zu vermeiden. Wenn Sie das Bein tagsüber hochlegen und ruhig lagern, können Sie die Orthese ablegen.



„Wenn ich die Übungen nicht durchgeführt habe, sind die Schmerzen eher wieder stärker geworden. Die Bewegung hat mir also Linderung gebracht. Heute, gut vier Monate nach der OP, kann ich schmerzfrei laufen und seit Kurzem wieder mit dem Fahrrad zur Uni. Mein Ziel ist es, im nächsten Winter wieder in den Skiurlaub zu fahren. Aber natürlich lasse ich es dann langsam angehen. Wenn ich mich in der letzten Zeit an eines gewöhnt habe, dann daran. Aber ich denke, das ist nicht unbedingt ein Nachteil in meinem Leben.“

Jessica, 21, Studentin

Üben und Fortschritte machen mit Genu Move

► **Sprechen Sie vor dem Training mit Ihrem Arzt.**

Am besten, Sie wählen gemeinsam die für Sie geeigneten Übungen aus und legen einen Übungsplan fest.

► **Üben Sie täglich.**

Aber seien Sie nicht zu streng mit sich. Wenn Sie einen schlechten Tag haben, erlauben Sie sich auch Ausnahmen.

► **Verlangen Sie sich nicht zu viel ab.**

Überschreiten Sie die eigene Leistungs- und Schmerzgrenze nicht, der Heilungsprozess lässt sich nicht beschleunigen!

► **Üben Sie auch im Alltag.**

Trainieren Sie Situationen, in denen das Knie besonders gefragt ist: Steigen Sie Treppen oder üben Sie das Gehen auf unebenen Untergründen, zum Beispiel bei einem Waldspaziergang.

► **Steigern Sie sich langsam.**

Streben Sie eine mäßige, aber kontinuierliche Steigerung der Belastung an.

Die Übungen im Anhang dieser Broschüre sind bewährte, einfache Trainingseinheiten für daheim. Sie benötigen dafür keine besonderen Trainingsgeräte. Alle Übungen lassen sich mit Alltagsgegenständen durchführen. Halten Sie sich dabei an folgende Richtlinien:

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurden sorgfältig zusammengestellt. Sie spiegeln uns bekannt gewordene Erfahrungswerte wider, schließen aber Alternativen oder Abweichungen für den Einzelfall nicht aus. Eine heilkundliche Betreuung, Behandlung oder Beratung wird von uns weder durchgeführt noch ist dies beabsichtigt. Unsere Informationen können dies auch nicht ersetzen. Halten Sie daher stets im Einzelfall Rücksprache mit einem Arzt oder einem Heilpraktiker, wenn Sie entsprechend den Informationen in dieser Broschüre handeln wollen und stellen Sie eine fortlaufende Betreuung durch den Arzt oder Heilpraktiker sicher und befolgen Sie seine Anweisungen. Der Inhalt dieser Broschüre kann und darf nicht dazu verwendet werden, eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen und Therapien anzufangen oder durchzuführen, sondern dient allein der allgemeinen Information. Für Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Informationen übernimmt Ottobock keine Gewähr.

