

FAQ - Häufige Fragen

Arbeitsunfähigkeit

Sie ist von Beruf und Art der OP abhängig und beträgt im Durchschnitt 6-8 Wochen. Büroangestellte können ab der 3. Woche nach der OP Ihre Arbeit aufnehmen. Berufsbilder mit starker körperlicher Belastung benötigen 8-12 Wochen. Die Schule kann nach dem Fäden ziehen (14 Tage nach der OP) besucht werden.

Bettruhe

sollte in den ersten beiden Tagen nach OP weitestgehend eingehalten werden.

Duschen

können Sie ab dem 5. Tag nach der Operation unter Abdeckung des OP-Gebietes. Langes „Weichen“ der Wunde sollte vermieden werden.

Achtung Rutschgefahr!

Heimfahrt

Am Entlassungstag können Sie sich ab dem späten Nachmittag eine private Begleitperson für die Heimfahrt organisieren.

Kompressionsstrümpfe

Diese sollten planmäßig bis zum ersten Kontrolltermin, ca. 14 Tage nach der Operation getragen werden.

Kontrolltermine

Sie erhalten 2 | 6 Wochen und 9 Monate nach der Operation Termine in unserer Kreuzband - Sprechstunde.

Single-Shot / Drainage

Das operierte Bein ist am OP-Tag durch eine Nervenblockade (Single-Shot) kurzzeitig betäubt. Die Drainagen zum Abtransport von Wundflüssigkeiten werden am Entlassungstag entfernt.

Medikamente am OP-Tag

Am Tag der OP Aufklärung wird entschieden, welche Regelung bei Einnahme von Gerinnungshemmenden Medikamenten („Blutverdünner“) erforderlich ist. Bei Unklarheiten sprechen Sie bitte Ihren Arzt an.

Blutzuckersenkende Medikamente, die Metformin enthalten, sollten 48 Stunden vor der OP ggf. durch andere Medikamente ersetzt werden.

Im Einzelfall bitte das Vorgehen mit Ihrem Hausarzt abstimmen!

Motorschiene

Nach der OP erfolgen mit der Motorschiene zu Hause die ersten passiven Bewegungsübungen. Die Motorschiene wird 3 - 4 Wochen benötigt.

Wir empfehlen Ihnen, bereits vor der OP im Sanitätshaus Ihrer Wahl die Genehmigung und Organisation der Motorschienenversorgung vorab zu besprechen.

Nüchtern

Bitte beachten Sie, dass Sie 6 Stunden vor der Operation keine Speisen, keine Getränke, keine Süßigkeiten zu sich nehmen und verzichten Sie bitte am OP-Tag auf Nikotin! Bis 2 Stunden vor dem Eingriff können Sie 1 Tasse klare Flüssigkeit (keine Milch, kein Alkohol), auch zur Einnahme verordneter Medikamente, trinken.

PKW Benutzung

ist für 2-3 Wochen nach der Operation nicht möglich. Für Patienten, die ausreichend Sicherheit haben und ohne Unterarmstützen gehen bzw. stehen können, ist die Benutzung des PKW nach 14 Tagen wieder auf eigene Gefahr möglich.

Kreuzband-Nachuntersuchung

9 Monate nach der Kreuzband Operation bieten wir Ihnen eine auf Sie abgestimmte Nachuntersuchung an, um die Stabilität und Belastbarkeit zu kontrollieren

Unterarmstützen

sollten bei normalem Verlauf ca. 14 Tage benutzt werden, um das operierte Bein teilweise zu entlasten. Bodenkontakt am operierten Bein ist bereits 1 Tag nach der Operation erlaubt.

Bitte melden Sie sich zur vereinbarten Zeit am Empfang des OP-Zentrums (1. Etage rechts) in der sportklinik.ERFURT an.

Wir wünschen Ihnen eine rasche Genesung und einen angenehmen Aufenthalt!

Kreuzband

PATIENTENINFORMATION



Zentrum für Gelenk- und Sportorthopädie

Orthopädisch - Unfallchirurgische BAG



Allgemeines

Kreuzbandrisse gehören zu den schwerwiegenden Verletzungen des Kniegelenkes. Das vordere Kreuzband ist häufiger betroffen als das hintere. Ohne adäquate Behandlung können gravierende Folgeschäden am Gelenkknorpel, den Menisken oder anderen Bändern entstehen.

Nach einem Kreuzbandriss kommt es zur Instabilität des Gelenkes, die in der Regel bei normalem Gehen noch nicht deutlich wird. Erst bei sportlicher Belastung, bei Müdigkeit bzw. bei Nachlassen der Konzentration, kann es zu einem „Verrutschen des Oberschenkelknochens“ gegenüber dem Unterschenkel kommen. Wann ein derartiges Ereignis auftritt, ist unvorhersehbar. Tritt es mit entsprechender Gewalt auf, kann dies das „Aus“ für das Kniegelenk bedeuten. Es besteht daher heute die Auffassung, Kniegelenke bei bestehender subjektiver Instabilität operativ zu stabilisieren.

OP - Prinzip

Die OP erfolgt unter Vollnarkose in arthroskopischer Technik. D.h., über eine kleine Gelenksonde werden die Befunde und die Handhabung der Instrumente auf einen Monitor übertragen und der Arzt kann quasi „direkt vor Ort“ den Schaden reparieren, ohne das Gelenk weit öffnen zu müssen.

Ziel der Kreuzbandoperation ist es, den verlorenen Halt wiederherzustellen. Hierzu muss exakt an die Stelle des gerissenen Kreuzbandes ein Ersatz eingesetzt werden. Dieses Ersatzband nennt man „Transplantat“. Als Ersatzmaterial wird körpereigenes Gewebe, das entweder aus dem hinteren Oberschenkel (Semitendinosus-/ Gracilissehne), oder aus dem vorderen Kniescheibenbereich (Patellasehne oder Quadrizepssehne) gewonnen wird, benutzt. Die Entscheidung, welches Sehnenmaterial als Transplantat benutzt wird, erfolgt immer individuell und ist vor allem von Alter, Beruf, Geschlecht, Körpergröße, Begleitverletzungen und Intensität der beruflichen und sportlichen Belastungen abhängig.

Von besonderer Bedeutung für den Behandlungserfolg ist die exakte anatomische Platzierung des Transplantates über Bohrkanäle im Ober- und Unterschenkel, auf die wir größtes Augenmerk legen.

Befestigt wird das Transplantat im Knochen mit kleinen Metallplättchen oder speziellen Schrauben, die i.d.R. später nicht entfernt werden müssen. Zunehmend hat sich der Einsatz sogenannter biodegradierbarer Schrauben bewährt, die sich in der Regel innerhalb von 3 Jahren nach der OP zum größten Teil auflösen.

Kurzstationäre Behandlung

Nach der Kreuzband-OP erfolgt auf der Bettenstation in der sportklinik.ERFURT eine kurzstationäre Behandlung. Hier erhalten Sie eine individuelle Schmerztherapie einschließlich einer zeitweiligen Nervenblockade (Singel-Shot). Es wird mit ersten Übungen die Nachbehandlung eingeleitet. Wenn Sie sicher mit den Gehstützen laufen können, die Drainagen entfernt sind, kann ambulant weiterbehandelt werden.

Kosten

Die Übernahme der Behandlungskosten ist durch Ihre Krankenversicherung geregelt. Nicht einheitlich geklärt sind Regelungen zur Übernahme der Übernachtungskosten bei einem kurzstationären Aufenthalt.

Sie erhalten von uns Informationen über den aktuellen Stand der Verhandlungen mit Ihrer Krankenkasse. Liegt kein Sondervertrag mit Ihrer Krankenkasse vor, entstehen Ihnen Zuzahlungskosten für die Übernachtungstage.

Unser Weg

Seit mehr als 25 Jahren sind wir spezialisiert auf dem Gebiet der Arthroskopischen Kreuzbandchirurgie tätig. In unserem Zentrum suchen jährlich ca. 1000 Patienten mit Kreuzbandrissen um Rat. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Ergebnisqualität und die Vermeidung von Komplikationen.

Der Trend in der modernen Kreuzbandchirurgie geht dahin, dass ein Kreuzbandriss nicht nach Schema F behandelt werden sollte. Dem Operateur müssen heute mehrere **anatomische** Techniken zur Auswahl stehen, um auf **individuelle** Besonderheiten eingehen zu können. Die Entscheidung, **wie und wann** operiert wird, hängt sehr von der Erfahrung des Arztes ab, der auf Ihre individuelle Anatomie und die Begleitverletzungen eingeht.

Unser Weg berücksichtigt langjährige Bemühungen in der Entwicklung alternativer arthroskopischer OP-Techniken. Speziell angepasste Umfeldbedingungen, moderne Hygienepläne, gut geschultes Personal und eine besondere Art unserer Organisation sind für uns in der sportklinik.ERFURT wichtige Begleitinstrumente.

Organisation vor der Operation

In Vorbereitung auf die Kreuzbandoperation sind folgende Informationen zu beachten:

1. Vor der OP ist eine **Narkosetauglichkeitsuntersuchung** erforderlich, die Sie bitte einige Tage vor der OP bei Ihrem Hausarzt anmelden müssen. Bitte bringen Sie diese Befunde am OP-Tag mit!
2. Bitte füllen Sie den „**Patientenauskunftsbogen zur Narkose**“ zu Hause aus und bringen diesen am OP-Tag mit.
3. Am OP-Tag müssen Sie **nüchtern** erscheinen. Bitte beachten Sie, dass Sie 6 Stunden vor der Operation keine Speisen, keine Getränke, keine Süßigkeiten zu sich nehmen und auf Nikotin verzichten. Die Einnahme verordneter Medikamente kann mit einem kleinen Schluck Wasser erfolgen.

Nachbehandlung

Über einen Zeitraum von 9 Monaten nach der Operation betreuen Sie unsere Ärzte und speziell qualifizierte Physical Assistants in unserer Kreuzband-Sprechstunde. Neben den Kontrollen des Lokalbefundes erhalten Sie fortlaufend Informationen zum Übungs-/ Trainingsumfang und erforderliche Behandlungsformulare.

In den ersten 2 Wochen nach der OP sind **Unterarmstützen** und das Tragen einer starren **Ruhigstellungsschiene** erforderlich. Danach erhalten Sie zum Schutz Ihres operierten Kniegelenkes eine **bewegliche Kreuzbandorthese**, die insgesamt 12 Wochen nach der OP getragen werden soll.

Zur **Thromboseprophylaxe** verordnen wir neben rascher Mobilisation und Kompressionsstrümpfen spezielle Medikamente, die einige Tage selbständig unter die Haut gespritzt werden müssen.

Die **Physiotherapie** wird bereits während Ihres kurzstationären Aufenthaltes in der sportklinik.ERFURT mit Muskelübungen (EMS) und Bewegungen auf der Motorschiene (CPM) eingeleitet.

Um Bewegungseinschränkungen, Koordinationsstörungen und langanhaltenden Muskelschwächen entgegenzuwirken, hat sich ab der 4.-6. Woche nach der OP eine **Kreuzband REHA** bewährt. Sie müssen hierfür sehr diszipliniert Schreiarbeiten erledigen! Die Kostenträger (in der Regel ist das die Rentenversicherung) entscheiden den Antrag auf REHA sehr unterschiedlich und es kommt nicht selten zu einer Ablehnung.

Alternativ erhalten Sie deshalb von uns Rezepte zur Physiotherapie bis zur 8. Woche nach der OP. Danach sind Kräftigungsübungen in Ihrem Fitnessstudio Ihrer Wahl notwendig.

Richten Sie sich zusammenfassend darauf ein, dass das operierte Knie ca. 8 Wochen im Alltag eingeschränkt sein wird und sportliche Belastungen mindestens 9 Monate nur eingeschränkt bis gar nicht möglich sind!

9 Monate nach der Kreuzband OP bieten wir Ihnen eine auf Sie abgestimmte Nachuntersuchung an.