

## Vorderes Kreuzband

Informationen für Patientinnen und Patienten nach Operation des vorderen Kreuzbandes

- Schonung in den ersten 2 Wochen (Teilbelastung mit 20 kg)
- Schmerzgrenze beachten
- Zwischendurch Knie kühlen und hoch lagern

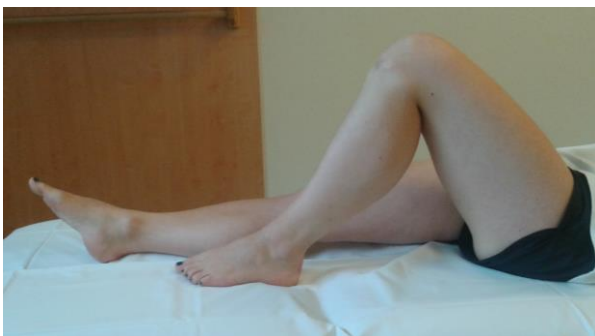
### Übungsprogramm:

#### 1. Venenpumpe



#### 2. Knie beugen / strecken in Rückenlage

Erleichterung: mit Händen oder Handtuch am Oberschenkel mithelfen



#### 3. Knie beugen / strecken im Sitz



#### 4. Treppensteigen:

- Aufwärts: nicht operiertes Bein - Krücken - operiertes Bein
- Abwärts: Krücken - operiertes Bein - nicht operiertes Bein
- ◆ Physiotherapie nach stationärem Aufenthalt empfohlen

**Bei Fragen oder Unklarheiten steht Ihnen das Physio-TEAM gerne zur Verfügung.**