



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 23

Kreuzband: der Weg zurück

Rehabilitation nach Rekonstruktion an Kriterien
ausrichten.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Rehabilitation nach Kreuzbandrekonstruktion	3
Was das Kreuzband leistet	4
Die frühe Phase: ein ruhiges, bewegliches Knie	5
Kraft gezielt aufbauen	6
Belastungsreaktion als Entscheidungshilfe	7
Laufen ist ein eigener Übergang	8
Rückkehr zum Sport braucht mehrere Belege	9
Ernährung während des Aufbaus	10
Ihr Übergabeplan zwischen Praxis und Training	11
Quellen zur Vertiefung	12
Wissen in den Alltag übersetzen	13
Urheberrecht & Nutzung	14

START & SICHERHEIT

Rehabilitation nach Kreuzbandrekonstruktion

Ein Begleiter zur Zusammenarbeit mit Operateur und Rehabilitationsteam.

Für wen dieser Band gedacht ist

Für Erwachsene nach Rekonstruktion des vorderen Kreuzbands. Er erläutert Entscheidungen und Dokumentation, ersetzt aber keinen persönlichen Nachbehandlungsplan. Eine begleitende Meniskusnaht, Knorpelbehandlung oder andere Verletzung kann die Vorgaben erheblich verändern.

Vor dem Start klären	Warum
Operationsverfahren und verwendetes Transplantat	Entnahmestelle und Heilungsverlauf können Schwerpunkte verändern.
Begleitverletzungen und zusätzliche Eingriffe	Belastungs- und Bewegungsgrenzen können enger sein.
Erlaubte Belastung, Orthese und Bewegung	Die konkrete ärztliche Vorgabe hat Vorrang.
Kontrolltermine und Ansprechpartner	Neue Probleme müssen rasch zugeordnet werden können.

Dringliche Zeichen

Zunehmende Rötung oder Sekretion der Wunde, Fieber, ausgeprägte Wadenschwellung oder neue Belastungsunfähigkeit rasch medizinisch beurteilen lassen. Bei Atemnot, Brustschmerz oder Kollaps 112.

Fachliche Bezüge: [M13]. Quellen im Literaturteil.

VERTIEFUNG & PRAXIS

Was das Kreuzband leistet

Stabilität entsteht aus Gewebe, Muskeln, Koordination und Aufgabe.

Die mechanische Rolle

Das vordere Kreuzband begrenzt bestimmte Verschiebungen und Rotationsbewegungen des Kniegelenks. Eine Rekonstruktion ersetzt diese Struktur durch ein Transplantat. Die Operation allein stellt Kraft, Reaktionsfähigkeit und sportliche Belastbarkeit nicht vollständig wieder her.

Gewebe

Heilung und Schutz

Funktion

Kraft und Kontrolle

Teilnahme

Alltag, Training, Sport

Zeit und Kriterien gehören zusammen

Das Gewebe braucht biologische Heilungszeit. Gleichzeitig reicht ein Kalenderdatum nicht aus, um Lauf- oder Sportfähigkeit zu beurteilen. Beweglichkeit, Schwellung, Kraft, Bewegungsqualität und psychologische Bereitschaft werden gemeinsam betrachtet.

Ein gutes Zwischenziel

Die nächste passende Aufgabe ist wichtiger als die nächste Woche im Kalender. Fragen Sie: Was soll ich können, bevor dieser Schritt sinnvoll wird?

Fachliche Bezüge: [M13]. Quellen im Literaturteil.

Kreuzband - der Weg zurück

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 14 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.