

Kreuzbandriss- der Premium Ratgeber für dein bestmögliches Ergebnis mit OP

Tricks und Tools vor und in den ersten Wochen nach der OP, über die kaum jemand spricht!



Eine Sekunde dauert der Moment- dein Leben ändert sich nun aber erst mal für ein paar Monate!

Kreuzbandriss- eine Diagnose die wohl für jeden erst mal ein kleiner Schock ist. Vor allem wenn man sportlich und aktiv ist, heißt es jetzt meistens OP!

Nachbehandlungsschemas gibt es eine Menge, aber die meisten beziehen sich auf die notwendigen Maßnahmen, sogenannte Standards, nach der OP. Diese beinhalten Bewegungsgrade, Belastungsgrenzen und empfohlene Übungen. Das ist alles grundlegend wichtig, aber aus meiner Erfahrung gibt es noch so viel mehr was du selbst für eine optimale Heilung und das bestmögliche Ergebnis tun kannst.

Denn bereits in der Vorbereitung auf deine OP kannst du schon viel optimieren!

Mein Name ist Barbara Raum. Seit 1998 arbeite ich an der Gesundheit von Menschen. Als Masseurin/med. Bademeisterin, Physiotherapeutin, Osteopathin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin habe ich über die Jahre einen riesigen Erfahrungsschatz gesammelt. Mein Anliegen ist es immer das Bestmögliche für meine Patienten anzubieten, nach dem Motto: Was würde ich meinem besten Freund oder Freundin auch empfehlen!

Auf Grund eines Kreuzbandrisses meiner Tochter 2023 ist mir wieder bewusst geworden, wie viele Informationen **nicht** vermittelt werden, wie viele einfache, positive Möglichkeiten **nicht** mit in eine Nachbehandlung mit einbezogen werden und wie viele Fragen immer wieder auftauchen.

Inhalt

Tricks und Tools vor und in den ersten Wochen nach der OP, über die kaum jemand spricht!	1
Allgemeines: OP, Zeitpunkt, Arztwahl	2
Was du schon vor der OP erledigen solltest.....	3
Die Wahl deines Physiotherapeuten oder Physiopraxis	4
Die ersten Tage zu Hause	6
Schmerzen.....	8
Schwellung	9
Was hat Ernährung mit meiner Heilung zu tun??	12
Heilung mit Hirn – Mentales	13
Add-Ons	15
Matrix-Rhythmus-Therapie®	15
Die Narbenpflege	15

Aus diesem Grund entstand nun dieser Premium- Ratgeber für Vorbereitung und Nachbehandlung, der Dich aus dem Vollen schöpfen lässt, um dein persönlich bestmögliches Ergebnis nach einer OP zu erreichen!

Dieser Ratgeber basiert auf meinen Erfahrungen und ersetzt selbstverständlich nicht die ständige Kommunikation mit deinem behandelnden Arzt oder Therapeuten, er soll Dir aber eine größere Sicherheit, Kompetenz und Mitwirkungsfähigkeit bei deiner Heilung geben!

Allgemeines: OP, Zeitpunkt, Arztwahl

Zuallererst sei gesagt, dass es natürlich auch immer die Möglichkeit gibt, ohne eine OP auszukommen. Dies ist dann in Erwägung zu ziehen, wenn du nicht besonders sportlich aktiv bist, du älter als 50 Jahre bist und keine weiteren größeren Schäden im Kniegelenk vorliegen.

Mit einem guten Muskelaufbau ist hier oft ein gutes Ergebnis zu erreichen.

Jedem, der aber wieder Aktivitäten, bei denen eine gute Stabilität des Kniegelenks gefordert ist (Springen, Hallensport, Kontaktsport, Kampfsport, Wandern uvm.) ausüben will, würde ich eine OP empfehlen. Vor allem wenn du auch noch jünger bist, denn hier ist sonst die Gefahr einer verfrühten Arthrose gegeben.

Derzeit werden vor allem drei OP-Methoden ausgeführt.

- Der Ersatz durch einen Teil der Patellasehne.
- Der Ersatz durch einen Teil der Quadricepssehne.
- Der Ersatz durch einen Teil der Semitendinosusehne.

Welche die Richtige für dich ist, möchte ich hier nicht erläutern, dazu gibt es viele Informationen im Netz und die Entwicklung wird auch hier immer wieder neue Varianten hervorbringen. Was viel wichtiger ist, ist dass du dich mit der Wahl deines Operateurs sicher fühlst.

Dazu empfehle ich Dir immer folgende Fragen zu stellen:

Wie häufig hat er die entsprechende Operation schon durchgeführt?

Wer im Jahr 300-400 Knie operiert, hat einfach eine gute Routine!

Wie ist seine Grundeinstellung zu deinem wieder gewünschten Lifestyle?

Nicht selten gibt es auch Ärzte die selbst z.B. von "Leistungssport oder Wettkampfsport" nicht so viel halten oder damit nicht in Berührung sind. Sie werden in der Nachbehandlung vielleicht auch deine Anforderungen nicht so gut berücksichtigen.

Wie ist dein Arzt erreichbar?

Denk immer daran, dass du bei evtl. Nachuntersuchungen oder auch Komplikationen deinen Arzt aufsuchen musst. Sehr lange Wege kosten Zeit und Nerven!

Inzwischen gibt es aber eigentlich überall in Deutschland Spezialisten für Kreuzband-OPs und du solltest fündig werden. Hör dich auch gern in deinem Freundes- und Bekanntenkreis um. Vielleicht hat schon wer Erfahrungen gemacht.

Lass Dich nicht unbedingt von Zeitdruck leiten. Für das Kreuzband spielen ein paar Tage oder Wochen hin oder her keine Rolle. Es gibt ein Zeitfenster, in dem man **nicht** operieren sollte, das liegt zwischen dem 10. und 14. Tag nach der Verletzung.

Was du schon vor der OP erledigen solltest

Wenn du die Möglichkeit hast einige Dinge vor der OP zu erledigen, hast du danach bessere Bedingungen und weniger Stress. Den kannst du nämlich erst mal nicht gebrauchen!

Häusliches Umfeld

Du wirst im Normalfall spätestens nach 2 Tagen aus dem Krankenhaus entlassen, manchmal sogar früher und solltest dich in den ersten Tagen wirklich ausreichend schonen. Egal welche OP-Methode und wie groß der Umfang deiner Knie-OP war, erst mal wirst du für eine Weile auf zwei Krücken angewiesen sein.

Das bedeutet, dass du jemanden in deiner Nähe brauchst, der dich mitversorgt und dir bei einigen Alltagsverrichtungen helfen kann (es kann am Anfang auch schon mal eine Herausforderung sein sich auf das niedrige Klo zu setzen). Auch dein Kreislauf ist vielleicht nach der Narkose noch nicht wieder ganz auf der Höhe, so dass ich dir wirklich empfehle für eine 24h- Betreuung in den ersten 3-7 Tagen zu sorgen.

Wenn du auf zwei Etagen zu Hause bist, denk daran Dir einen Platz einzurichten, wo du dich unter Tags hauptsächlich bequem hinlegen kannst, so dass du nur morgens und abends zu deinem Bett die Treppen nutzen musst.

Extra-Tipp:

Überlege dir, was dir für die nächsten zwei Wochen helfen könnte die Zeit schneller vergehen zu lassen, dass Dir nicht die Decke auf den Kopf fällt. Ein gutes Buch, eine tolle Serie, Handarbeiten, Kreuzworträtsel...was dir Spaß macht. Sag auch Deinen Freunden, dass du dich freust, wenn Sie dich mal anrufen oder vielleicht so ab Tag 4-5 besuchen!

Physiotherapietermine

Hier kommen wir nun zu einem sehr heiklen Thema. Physiotherapeuten sind in der heutigen Zeit stark ausgebucht und oft ist kein Termin unter 6 Wochen Wartezeit zu bekommen. **Kümmere dich also so bald wie möglich schon VOR der OP um Termine.**

Was soll ich aber für Termine buchen?

Du bekommst im Normalfall sicherlich ein Rezept für Krankengymnastik, im Idealfall auch für Lymphdrainage. Frag deinen Operateur gleich bei euerem ersten Gespräch, was er dir später verordnen wird! Daher hier nun zwei Tipps für die Buchung von Terminen:

Tipp 1: Lymphdrainagen sorgen dafür, dass dein Knie so schnell wie möglich die Schwellung wieder loswird und wären perfekt ab dem 2. Tag nach der OP, am besten täglich. Leider ist es kaum realistisch, dass du das terminlich hinbekommst, als Kassenpatient bekommst du auch meistens nur 2x/Woche eine Behandlung zugestanden, aber auch als Privatpatient sind so viele Termine schwer zu bekommen.

Versuche dennoch so früh wie möglich 2x die Woche einen Termin zu bekommen. Was du hier selbst in der Übergangszeit tun kannst, liest du später bei: [Schwellung](#)

Tipp 2: Buche Krankengymnastik-Termine ab dem 15. Tag ebenso 2x die Woche und denke hier weiter voraus. Du wirst über einen langen Zeitraum (mindestens 6-12 Wochen) Krankengymnastik brauchen, d.h. bitte dein Physioinstitut darum gleich weiter Termine zu reservieren, als vielleicht dein erstes Rezept reicht. Denn die Rezepte werden vom Arzt oft nur für 6 oder 10 Behandlungen ausgestellt und

erst verlängert, wenn du fertig bist. Wenn du dann aber keine weiterführenden Termine hast, hast du lange Pausen, die deinen Trainingserfolg unterbrechen!

Die Wahl deines Physiotherapeuten oder Physiopraxis

Auch wenn ich weiß dass man heutzutage froh sein muss überhaupt einen Physiotherapeuten zu finden der Termine frei hat, möchte ich Dir einige Tipps geben was die beste Praxis und der optimale Therapeut für Dich und deine Knie wäre. Ob du das dann findest, sei dahingestellt, aber zumindest kannst du vielleicht schauen ob einige der Punkte erfüllt sind, denn es geht ja um deine optimale Versorgung!

Physiotherapeuten mit mind. 2-3 Jahren Erfahrung

Jeder muss anfangen, das ist keine Frage, aber wenn es um deine Rehabilitation geht, wäre es von Vorteil, wenn dein Physio schon ein bisschen Berufserfahrung hat. Nur so kennt er die unterschiedlichen Bedürfnisse, die nach einer solchen OP von Patient zu Patient sehr individuell sind.

Fortbildung in Lymphdrainage, Sportbereich und Manueller Therapie

Die Lymphdrainage brauchst du zu Beginn. Diese hilft deinem Körper die Schwellung in deinem Knie schneller abzubauen. Die meisten Therapeuten sind inzwischen darin ausgebildet und machen das auch gut!

Nur wer sich auch für Sportverletzungen interessiert kann nachempfinden wohin du als aktiver Mensch wieder willst. Physiotherapeuten haben generell eine gute Ausbildung aber nicht sportspezifisch. Oft reicht es auch wenn dein Therapeut einfach selbst aktiver Sportler ist um dich besser zu verstehen.

Die Manuelle Therapie befasst sich sehr genau mit der Gelenkmechanik. Daher können Therapeuten mit dieser Qualifikation zu einem späteren Zeitpunkt deine Gelenke besser mobilisieren.

Gutes Praxismanagement

Da es wie schon erwähnt schwierig ist freie Termine zu bekommen, wirst du oft gefragt werden, ob du etwas dagegen hast, wenn dein Therapeut wechselt, um so schneller an Termine zu kommen.

Das ist grundsätzlich kein Problem, manchmal sind Abwechslung und verschiedene Herangehensweisen auch gut. Versichere dich aber, dass die Praxis eine gute interne Dokumentation hat, so dass Therapeut B auch weiß, was Therapeut A beim letzten Mal mit Dir gemacht hat. Andernfalls vergeudest du jedes Mal wertvolle Zeit mit der Schilderung deiner letzten Stunde.

Falls das während deines Aufenthaltes nicht klappt, sprich es unbedingt an!!

Frage außerdem nach den Zeiteinheiten für eine Behandlung. Leider hat sich in der "Kassenmedizin" inzwischen teilweise ein 15 Minuten-Behandlungsintervall durchgesetzt. Das ist zwar rechtlich noch korrekt, aber aus meiner Sicht völlig unsinnig. Bis du deine Hose ausgezogen hast ist es schon fast vorbei. Häufig werden 20 -Minuten-Termine angeboten und das ist auch akzeptabel, 30 Minuten werden fast nur noch im Privatpatientenbereich angeboten.

Dein Arzt hat aber die Möglichkeit " Krankengymnastik als Doppeltermin" auf das Rezept zu verordnen. Dann werden aus 6 Einzelterminen 3 Doppeltermine mit doppelter Zeit vereinbart. Ich halte das für durchaus sinnvoll. Du musst sowieso viel zu Hause selbst tun. Dazu gleich mehr.

Praxis mit der Möglichkeit für spätere Trainingstherapie

Im späteren Verlauf deiner Rehabilitation wird es auch um Krafttraining gehen. Wenn du eine Praxis findest, die auch mit einem kleinen Gerätepark ausgestattet ist und entsprechenden Trainern ist das großartig. So kannst du an deinem gewohnten Ort Therapie und Training verbinden. Mit einem Rezept "Krankengymnastik am Gerät" können solche Leistungen in Praxen dann auch abgerechnet werden.

Andernfalls musst du Dir ein Studio suchen, das solches qualifizierte Training anbietet. Dies ist dann meist auf Selbstzahlerbasis.

Kühl- und Lagermaterialien

In den ersten Tagen sollst du viel kühlen (Was dabei wichtig ist erfährst du unter: [Die ersten Tage zu Hause](#)) Sorge dafür dass du 2-4 weiche (mit Gelfüllung) Kühlpads (z.B. [HIER KAUFEN](#)) hast. So hast du immer ein kaltes parat. Alternativ kannst du auch feuchte Waschlappen einfrieren oder die Premium - Variante ist ein [CRYO-CUFF](#) . Als Privatversicherter zahlen das die meisten Krankenkassen, wenn dir dein Arzt ein Rezept für Bandage und die dazugehörige Kanne ausstellt. Du hast dann die Möglichkeit Kompression mit Kühlung zu verbinden.

Um dein Bein bequem zu lagern, solltest du mit vielen Kissen oder Decken ausgestattet sein, so kannst du Dir immer deine persönliche Lieblingslage einrichten. Auf was du bei der Lagerung achten solltest, später unter: [Die ersten Tage zu Hause](#)

Kleidung

Denk daran, dass du eine Weile eine Schiene tragen wirst. Diese sollte optimalerweise direkt auf der Haut getragen werden. Im Sommer kein Problem mit kurzen Hosen und Röcken. Wenn es jedoch kälter ist, schau dass du ein bis zwei Paar weite Hosen hast, die du über die Schiene tragen kannst!

Bewegungsschiene

Eine optimale Hilfe um von Anfang an deine Beugung im erlaubten Rahmen entspannt zu beüben ist eine Motor-Bewegungsschiene für zu Hause. Leider wird diese für Kassenpatienten gar nicht aber auch häufig für Privatpatienten nicht mehr verordnet.

Wenn du die Möglichkeit hast Dir diesen Luxus zu leisten oder deine Kasse ihn übernimmt, nutze die Möglichkeit. Oft heißt es, dass gerade junge Menschen lieber aktiv üben sollen, das ist auch richtig, aber gerade in den ersten 4-5 Wochen ist die Gratwanderung zwischen Gelenk beweglich bekommen und es aber nicht über zu beanspruchen schwierig. Die passive Beugung durch die Schiene ist hier sehr hilfreich. Die Schienen werden nach Hause geliefert und auch wieder abgeholt. Du brauchst ein Rezept von deinem Arzt, also besprich das mit ihm vorab. Der Kostenpunkt ohne Rezept liegt sonst bei ca. 650,- für 4 Wochen!!

Um herauszufinden, wer bei Dir in der Nähe solche Schienen liefert, wende dich am besten an ein Sanitätshaus, die haben die entsprechenden Verbindungen.

Thrombosespritzen und andere Medikamente

Du bekommst sicher ein Rezept um Dir für die erste Zeit (solange du nicht vollbelasten darfst/kannst) selbst Antithrombosespritzen zu setzen. Normalerweise kriegt das jeder hin, da die Spritzen in die Bauchdecke nicht schwer sind. Solltest du aber aus irgendeinem Grund dich dazu selbst nicht in der Lage fühlen, schau, ob du in deinem Umfeld jemanden findest der das TÄGLICH ZUR ÄHNLICHEN UHRZEIT für dich macht!

Schmerzmittel bekommst du normalerweise von deinem Arzt verordnet. Was du zusätzlich noch mit anderen guten Mitteln für Dich tun kannst, liest du unter: [Schmerzen](#) und [Schwellung](#)

Transportfahrer

Denk daran, dass du in den nächsten 4-6 Wochen vermutlich nicht Autofahren darfst. Kontrolltermine, Physiothermine und auch mal die herbeigesehnte Abwechslung wo anders als in den eigenen vier Wänden

zu sein braucht also einen Chauffeur! Freunde, Nachbarn und Family dürfen hier gleich mal liebevoll vorgewarnt werden.

Die ersten Tage zu Hause

Du wirst in der Regel nach 1-2 Tagen aus dem Krankenhaus entlassen.

Im Normalfall hat Dir ein Physiotherapeut im Krankenhaus auch noch die wichtigsten erlaubten Übungen gezeigt und Dir erklärt, wie du mit den Krücken läufst. Außerdem hast du vermutlich eine Schiene mit Gelenkeinstellungen bekommen und evtl. noch eine zusätzliche weiche Schiene für die Nacht.

Wieviel du belasten darfst und wie lange du entlasten musst, hängt ein bisschen von deiner OP-Variante und den sonstigen Schäden in deinem Knie ab. Häufig sind 2 Wochen Teilbelastung mit 20 kg. Danach darf man schmerz- und bewegungsabhängig die Belastung steigern. Sorge dafür, dass dich jemand mit einem Auto abholen kann in welchem du bequem ein und aussteigen kannst. Vielleicht könnt ihr auf dem Heimweg gleich noch, die meist auf Rezept verordneten Schmerzmedikamente, Thrombosespritzen etc. in einer Apotheke besorgen.

Du brauchst auch noch Pflaster zum Wechseln. Diese werden oft nicht verordnet. Die sterilen OP-Pflaster aus der Apotheke sind extrem teuer, Hier ein paar Insider Tipps:

Die kleineren Größen gibt es deutlich günstiger bei z.B. Rossmann oder dm- Drogeriemarkt. Falls deine Narbe ein sehr großes langes Pflaster braucht, kauf dir eine Rolle normales Wund-Pflaster und verschließe wenn notwendig die obere und untere Seite dann mit Leukosilk oder einem Tape.

Duschpflaster sind auch extrem teuer! Wir haben dazu ein tolles [Alternativprodukt](#) gefunden was noch dazu megapraktisch ist, weil du es über die normalen Pflaster einfach zum Duschen drüber machen kannst und danach wieder weg

Zu Hause angekommen solltest Du Dir deinen "Wohlfühl-Genesungsplatz" einrichten bzw. einrichten lassen.

Der Wohlfühl-Genesungsplatz

Sorge dafür, dass dein Bein ausgestreckt und hochgelagert werden kann. Dazu solltest du Dir mit vielen Kissen oder Decken eine schiefe Ebene bauen, so dass dein Fuß immer mindestens über deiner Leiste, am besten etwas höher liegt. So kann die Schwellung besser abfließen.

Lagere das Bein so, dass es wirklich entspannt liegen kann- so gut gestreckt wie möglich.

Schau dass du deine Position des Oberkörpers immer mal wieder veränderst, mal flach mal höher, so vermeidest du Rückenschmerzen.

Sorge dafür, dass alles, was du oft brauchst in deiner Nähe ist. Trinken, Snacks, Fernbedienung, dein Laptop oder Handy mit Ladekabel, dein Buch etc., die Schmerzmittel, die du mehrfach täglich brauchst,so musst du nicht ständig nach jemandem rufen oder selbst aufstehen

Du solltest nämlich in den ersten 3-5 Tagen wirklich immer nur alle 1-2 Stunden 5-10 Minuten aufstehen und mit den Krücken laufen. Wenn du dich zum Essen an einen Tisch setzen möchtest Sorge dafür, dass dein Bein hochgelagert auf einem anderen Stuhl liegt, ohne dass es durchhängt.

Deine Must-Dos

Ab jetzt gibt es einige Dinge die für Dich oberste Priorität haben, wenn du einen optimalen Heilungsverlauf haben möchtest.

Wadenpumpe

Auch wenn du Thrombosespritzen bekommst, ist das eine der wichtigsten Übungen. Mindestens bewusst alle Stunde oder einfach immer, wenn du dran denkst. Ziehe deine Zehen und deinen Fuß immer ganz zu Dir heran und strecke ihn wieder ganz aus. Mindestens 1 Minute lang. Das hilft deinen Venen durch die Wadenpumpe beim Zurückpumpen des Blutes und hilft einer Thrombose vorzubeugen.

Kühle dein Knie

Kühle dein Knie jede Stunde für 15-20 Minuten. Wichtig: Niemals die Kühlpads direkt auf die Haut legen. Lege immer ein Baumwolltuch oder ähnliches darunter, sonst kann es zu Erfrierungen der Haut kommen!

Wenn du eine Cryocuff-Bandage hast, gib anfangs nur so viel Wasser in die Bandage, dass der Druck nicht unangenehm auf dein Knie ist.

Streckübungen

Hierzu hast du sicher im Krankenhaus schon gezeigt bekommen, wie das geht. Diese Übung sind das Wichtigste für die spätere Gelenkmechanik. Ohne vollständige Streckung keine Vollbelastung! WICHTIG: Wenn du übst Sorge immer dafür, dass du mit der Kniekehle nie ins Leere drückst. Leg immer gerade so viel Material (zusammengerolltes Tuch etc.) darunter, dass du den Druck darauf ausübst.

Dein gestrecktes Bein anzuheben, solltest du nicht tun. Hilf Dir hierbei immer mit einer Hand oder deinem anderen Bein. Abhängig von der OP-Technik darfst du dies dann ab der 2-3 Woche beüben. Zu Beginn mit einem Gürtel oder Ähnlichem als Hilfe. Hierzu gibt es viele Videos bei YouTube. Sprich hier aber nochmal mit deinem Arzt ab wann in deinem Falle diese Übung erlaubt ist.

Patella/Kniescheibenmobilisation

Dass deine Kniescheibe trotz Erguss und Schmerz am Anfang beweglich bleibt, solltest du sie ein bis zweimal am Tag vorsichtig nach links und rechts und oben und unten bewegen. Das fühlt sich nicht toll an ist aber wichtig für die spätere Beweglichkeit des Gelenks. Achte dabei darauf, dass du nicht direkt auf die Narben fasst und bleib im tolerierbaren Bereich des Schmerzes. [Schau hier](#)

Beugeübungen

Hier geht es erst mal darum dein Knie sanft zu mobilisieren. Hier nie in den Schmerz gehen und übertreiben. Das lässt dein Knie nur wieder dick werden. Eine Bewegungsschiene wie weiter oben bereits beschrieben kann hier sehr hilfreich sein. Einfache Übungen findest Du in Youtube.

Lymphdrainage

Falls du die Möglichkeit hast, dass Dir jemand eine verabreicht-toll, falls nicht findest du unter [Doch kannst du noch mehr tun? Ja, und zwar folgendes:](#)

Die absoluten Dont`s

Belastung und Hangdown

Belaste dein Bein nicht mit mehr Gewicht als erlaubt, d.h. zwei Krücken sind Pflicht und lass es nicht länger nach unten hängen auch nicht im Sitzen. Du wirst merken, dass es dann sehr schnell anschwillt.

Üben in den Schmerz

Viel hilft in den ersten Tagen nicht viel! Oben erwähnten Übungen dürfen leicht Ziehen aber nicht mehr! Du würdest sonst nur wieder die Entzündung in deinem Knie schüren.

Schlafen ohne Schiene

Die Gefahr, dass du eine unbewusste Bewegung im Schlaf machst und dabei dein Knie verletzt, ist zu groß. Schlaf also immer mit der Dir verordneten Schiene.

Wärme

Vermeide dein Knie von außen zu überwärmen. Das heißt falls es Sommer ist, leg dein Knie nicht in die Sonne, evtl. auch bei hohen Temperaturen immer einen kühlen Waschlappen obendrauf. Beim Duschen solltest du nicht zu lange und zu heiß duschen.

Schmerzen

Schmerzen sind nach einer solchen OP unumgänglich. Vergiss nicht, dass man in dein Knie geschnitten, gebohrt und gespült hat. Die Größe der Narben, die im Normalfall eher klein sind, sagt nichts darüber aus was im Inneren passiert ist. Der Schein trügt also gerne mal!

Was ist denn nun "normal"?

Da das Schmerzempfinden sehr individuell ist hat es sich bewährt deine Schmerzen auf einer Skala von 1-10 einzuordnen.

1 ist dabei so gut wie kein Schmerz

10 ist eigentlich so, dass du gerne wieder den Arzt oder Krankenwagen rufen würdest!

Somit sind Schmerzen im Knie bei einer 5-8 tatsächlich in den ersten 1-5 Tagen normal!

Sie verlaufen meist schubweise und werden gegen abends und in der Nacht, wenn das Nervensystem keine Ablenkung mehr hat, stärker.

Es macht aber keinen Sinn das tapfere Schneiderlein zu spielen. Nimm deine Schmerzmedikamente (meistens Ibuprofen, Novalgin, Paracetamol, etc.) für die ersten 3-5 Tage so wie sie Dir dein Arzt verordnet hat. Mach das auch, wenn der Schmerz vermeintlich an einem Tag mal weniger ist. Nur so erreichst du einen gleichmäßigen Spiegel und denk daran, dass die Medikamente auch für die Entzündungshemmung sind. Außerdem kann sich schnell ein sogenanntes Schmerzgedächtnis bilden, dass dir dann später Schmerz suggeriert, wo gar keiner mehr ist!

Solltest du einen empfindlichen Magen haben, hol Dir aus der Apotheke Pantoprazol. Das gibt es für 10 Tage auch rezeptfrei als Magenschutz.

Obwohl ich ein großer Anhänger und Verfechter der Naturheilkunde bin, sage ich hier ganz ehrlich, dass du mit Globulis vermutlich keinen Erfolg haben wirst!

Du kannst aber schon einiges Zusätzliche tun, um die Schmerzen schneller zu reduzieren. Dazu mehr unter [HEILUNG MIT HIRN – MENTALES...](#)

Meist lassen die Knieschmerzen nach 5-10 Tagen deutlich nach. Dann kannst du auch deine Medikamente langsam reduzieren.

Besondere Schmerzen

Aus Erfahrung gibt es noch ein paar besondere Schmerzformen, die auftreten können und über die du Bescheid wissen solltest.

Wadenschmerzen, Druckschmerzen im Bein

Wenn du plötzlich Schmerzen in der Wade bekommst, das Bein zudem prall und heiß aussieht und in der Wade beim Zusammenkneifen druckschmerzhaft ist, dann solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen. Hier muss immer eine Thrombose abgeklärt werden.

Es kann aber auch zu ähnlichen Schmerzen kommen, die eher etwas wandern. Mal ist es die Wade, dann der Oberschenkel, dann der Knöchel, manchmal das ganze Bein. Diese Erfahrung habe ich so in den Tagen 8-14, aber auch sporadisch immer wieder später erlebt. Das sind ganz normale Schmerzen nach einer solchen OP. Du bewegst dich in dieser Zeit schon wieder etwas mehr aber dein Bein bewegt sich noch völlig atypisch und gehört noch nicht so recht zu deinem Körper. Dabei verkrampfen sich oft die Muskeln und das Nervensystem spielt ein bisschen verrückt.

Hier ist alles erlaubt was gut tut:

Leichtes Ausstreichen der Muskeln mit deinen Händen

Kühlende Cremes und Salben (weg von den Narben!)

Wärme z.B. am Oberschenkel, Fuß oder Rücken (das beruhigt das Nervensystem)

Fuß Massage

Pinselmassage: nimm einen ganz weichen, sauberen Pinsel (Makeup oder Malerpinsel) und fahre damit über dein Bein, das beruhigt die Nerven!

Lockere Bewegung, soweit möglich. Stillhalten macht es hier nicht besser. Dein Gehirn braucht Information von deinem Bein!

Schmerzen am Punkt der Nervenblockade

Manche bekommen eine Nervenblockade in den Oberschenkel bei der OP gesetzt. Dieser Einstichpunkt kann eine ganze Weile lang sehr empfindlich auf Berührung und Druck sein.

Druckschmerzen von der Schiene

Deine Schiene kannst du im Normalfall tagsüber ja abnehmen, aber nachts musst du sie tragen. Hier kann es an den Auflagepunkten des Gelenks oder, falls du eine Streckschiene für die Nacht zusätzlich hast, auf den Seiten der Metallstäbe zu Druckstellen kommen.

Bei den Streckschienen kann man die Metallstäbe entfernen, die anderen Druckschmerzen lassen sich nur schlecht vermeiden.

Schmerzen im Verlauf der Genesung und bei der Therapie

Die Schmerzen werden dann meist ab der 2-3 Woche deutlich weniger und treten jetzt nur noch bei neuen Belastungen und Übungen auf. Hier gibt es kein Patentrezept. Wichtig ist, dass du bei länger anhaltenden Beschwerden hier deinen Arzt aufsuchst oder mit deinem Physiotherapeuten sprichst.

Schmerzen direkt nach einer Physioeinheit sind normal, wenn diese dann im Laufe der nächsten Stunden mit etwas Kühlung und Schonung wieder vergehen. Wenn Sie länger als einen Tag dauern, sag deinem Physio Bescheid- dann war die Einheit zu intensiv!

Denk dran Schmerz ist und bleibt ein Warnsignal: Dein Körper spricht mit Dir und möchte Dir sagen, dass er nicht einverstanden ist mit dem, was du vielleicht gerade gemacht hast.

Schwellung

Die Schwellung muss als Erstes weg!

Das ist sicher eine Aussage, die du vermehrt im Laufe deiner Knie-Nachbehandlung hören wirst.

Und ja, das ist richtig. Denn in der Flüssigkeit, die sich um dein Knie bildet, enthält Stoffe, die der Heilung nicht dienlich sind und behindern die optimale Versorgung der tieferliegenden Gelenkanteile, weil die Transportstrecke vergrößert ist. Zudem spannt die Schwellung und hindert dich an Bewegung.

Dennoch ist Schwellung erst mal normal.

Das Wichtigste: Hochlagern und Kühlen! Das kennst du schon.

Die Lymphdrainage vom Profi wäre perfekt, ist aber wie schon beschrieben nicht immer sofort zu bekommen.

Doch kannst du noch mehr tun? Ja, und zwar folgendes:

Nimm Enzyme

Enzyme sind Katalysatoren für Stoffwechselprozesse. Das heißt sie helfen deinem Körper bestimmte Vorgänge zu beschleunigen, so auch die der Entzündungshemmung und damit Reduzierung von Schwellung!

Ich empfehle hier immer das KARAZYM aus der Apotheke, hier ist noch das gute Enzym aus dem Schwein enthalten, was bei uns Menschen aber tatsächlich am besten funktioniert.

Für Veganer gibt es dann WOBENZYM in der Apotheke.

Ich empfehle die Akutdosierung von 3 x 2 Tabletten täglich bei Karazym über 3-5 Tage zu nehmen und dann ruhig über 14 Tage mit 2 x 2 Tabletten fortzufahren.

Enzyme kannst du sofort nach der OP nehmen.

Eigenlymphdrainage

Du kannst dein Lymphsystem selbst anregen!

Wie das zeige ich Dir in diesem Video

<https://youtu.be/Vkl8WXbic>

1 -2 x täglich ist super!

Ein Lymphtape kleben

Das empfiehlt sich für die Phase nach der Fäden Entfernung. Du kannst das Tape, wenn du nicht hautempfindlich bist (das heißt es beginnt nicht zu jucken) bis zu 5 Tagen drauflassen und auch damit duschen.

Eine Anleitung zum Tape findest du hier in diesem Video:

<https://youtu.be/IAhDhTzEfnE>

Nachteil: Salben und Umschläge gehen dann schlechter. Entscheide du was besser für dich passt.

Umschläge

Umschläge gehen frühestens ca. 5 Tage nach Fadenentfernung.

Ich empfehle entweder Wickel mit "Retterspitz äußerlich"(aus der Apotheke) oder Quarkwickel.

Beide ziehen hervorragend Schwellungen aus dem Knie und wirken entzündungshemmend

Retterspitz: 1 Teil „Retterspitz äußerlich“ und 1 Teil Wasser in einer kleinen Schale mischen, ein dünnes Baumwolltuch oder eine Bandage tränken und für mindestens 30 min um das Knie wickeln. 1-2 x täglich und nach Belastung.

Quarkwickel: auf ein dünnes Baumwolltuch Quark aus dem Kühlschrank dünn auftragen und um das Knie wickeln. Solange drauf lassen bis er warm und trocken wird, evtl. wiederholen.

Nachteil: Man muss zum Abwaschen in eine Dusche o.ä. kommen, da der Quark oft recht klebt.

1–2-mal täglich

Salben

Salben dürfen ebenfalls erst 5 Tage nach Fadenentfernung aufgetragen werden. Ich empfehle auch hier immer die Narben noch auszusparen.

Am besten wirken hier Salben mit echter Arnika, z.B. *Profelansalbe* aus der Apotheke oder mein persönlicher Favorit [Fitline Aktivgel](#)

1–2-mal täglich und nach Belastung

Vergiss auch nie: Forcierte Belastung und Beugung produziert am Ehesten Schwellung im Knie, daher nichts übertreiben!

Seltsame Sachen und ihre Erklärung

Im Laufe einer Rehabilitation treten gerade in der ersten Zeit manchmal auch ein paar komische Sachen auf, die dich vielleicht verunsichern.

Die Trophik der Haut

Vielleicht beobachtest du jedes Mal, wenn du dein Bein nach unten hängst, du aufstehst oder nach der ersten Dusche eine seltsame Hautveränderung. Dein Bein sieht bläulich fleckig aus.



Das kommt von der noch nicht wieder intakten Trophik.

Was heißt das? Deine Gefäße sind noch nicht wieder so gut trainiert, dass sie sich den veränderten Bedingungen von kalt-warm oder mehr oder weniger Blut anpassen.

Das ist aber normal und du kannst es mit ein bisschen Training sogar verbessern:

Lass dein Bein immer mal nur kurz für einige Sekunden nach unten hängen du leg es dann wieder hoch. Wiederhole diesen Vorgang mehrmals.

Dusche deine Unterschenkel abwechselnd warm und kalt ab. Nicht zu extreme Unterschiede am Anfang!

Bürste deine Unterschenkel mit einer leicht rauen Handbürste

Solltest du über längere Zeit das Gefühl haben, dass ein Bein kälter ist als das andere dann solltest du das mit deinem Arzt besprechen.

Muskelzuckungen

Anfangs kann es sein, dass dein Oberschenkelmuskel unwillkürlich zuckt. Das ist normal, bis dein Nervensystem wieder richtig adaptiert hat und "weiß wo dein Bein ist"

Taubheitsgefühl

Im Bereich der Narben kann es sein, dass du über einen längeren Zeitraum beim Berühren ein taubes Gefühl hast oder wenig spürst. Das ist normal, da hier Hautnerven verletzt wurden. Es dauert oft eine Weile, aber das gibt sich.

Nach einer Nervenblockade im Oberschenkel kann es auch an anderen Hautarealen noch zu einem Taubheitsgefühl führen. Auch das sollte im Laufe der Zeit verschwinden.

Hilfe ich kann mein Bein nicht kontrollieren.

Ab der zweiten Woche heißt es meist langsam Belastung steigern. Voraussetzung: Eine gute Streckung! Und nun willst du auf dieses Beinsteigen und stellst fest: Ich habe keine Kontrolle über mein Knie! Das ist normal. Dein Gehirn muss es sozusagen erst mal wieder finden. Daher übe die Belastungssteigerung bitte nie ohne Schiene. Sie schützt dich, falls dein Knie mal abhaut!!

Um so öfter du es aber versuchst und dich, am besten mit Hilfe deines Therapeuten, traust um so schneller wirst du sehen, dass dir dein Bein wieder gehorcht! Alles Übungssache!

Ein dünnerer Oberschenkel als auf der anderen Seite

Das ist völlig normal. Muskeln funktionieren nach dem Prinzip: Use it or loose it! Da du anfangs dein Bein kaum belastest geht die Oberschenkelmasse schnell zurück. Keine Sorge, quäle dich hier nicht zu früh mit Übungen, das bringt vermutlich kaum etwas.

Beim Ersatz mit der Quadricepssehne ist das besonders auffällig, da du hier den Muskel 6 Wochen komplett schonen musst.

Aber keine Sorge, du hast später genug Möglichkeit ihn wieder aufzutrainieren!

Was hat Ernährung mit meiner Heilung zu tun??

Du bist natürlich ein bisschen frustriert, weil du etwas lahmgelegt wurdest. Jetzt gönnst du Dir aber mal richtig Schokolade und Chips und lässt es Dir gut gehen!

Verständlich und in kleinen Dosen sicher auch gut für die Seele, aber um dein Kreuzband und dein Knie bei seiner Heilung zu unterstützen gibt es bessere Dinge, die du jetzt zu Dir nehmen solltest.

Regeneration braucht Eiweiß und Vitamine!

Das heißt du solltest jetzt auf eine ausgewogene Ernährung achten, d.h. Fisch, Fleisch und viel frisches Gemüse! Denk dran du bewegst dich auch im Moment weniger und Kohlehydrate wie Nudeln und Kekse landen da ganz schnell im Hüftgold!

Wenn du noch etwas on Top für Dich tun möchtest, dann sorgst du noch für eine Extra -Portion Aminosäuren und Mineralstoffen für die Regeneration!

Aminosäuren sind Bestandteil deiner Muskelzellen (eigentlich der Grundbaustein jeder Zelle) und um diese beim Aufbau wieder zu unterstützen kannst du mit Aminosäuren nachhelfen.

Ich empfehle hier: [Proshape Amino](#) . 6-10 Kapseln täglich über mindestens 3 Monate!

Für die Regeneration über Nacht- ja Regeneration findet über Nacht statt- ist es hilfreich Magnesium, Selen, Mangan, Calcium etc. zusätzlich einzunehmen.

Wichtig ist nicht immer die Menge, sondern die Bioverfügbarkeit, d.h. deine Zellen bekommen auch etwas ab von dem was du da zu Dir nimmst.

Eine 98% Bioverfügbarkeit garantiert hier: [Restorate](#)

Abends einmal getrunken und später, wenn du wieder anfängst Muskelaufbau zu machen, auch direkt nach der Trainingseinheit, versorgst du deinen Körper optimal mit den wichtigsten Stoffen.

Wenn du es nicht schaffst dich gesund und vitaminreich zu ernähren, d.h. mindestens 5-8 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, dann solltest du über ein Produkt nachdenken, das Dir hier auch Unterstützung bietet.

SCAN ME



Heilung ist ein anspruchsvoller Prozess- er verschlingt regelrecht Nährstoffe in rauen Mengen!

Ich berate dich gerne zu meinen Lieblingsprodukten mit vielen Erfahrungswerten vor allem aus dem Sportbereich!

Schreib mir eine E-Mail oder Whats App:

barbara.raum@besserleben.me

Heilung mit Hirn – Mentales

Der Unfall - die Diagnose... Dann erst mal Schockzustand! Warum passiert das ausgerechnet mir!

Dann die OP und der Gedanke: danach geht's bergauf!

Aber der Weg nach einer Kreuzband OP ist ein langer- das will ich nicht wegdiskutieren! Er hat seine Höhen und Tiefen!

Aber du entscheidest, wie du ihn gehst!

Ob mit Groll, Ärger genervt sein und in der "ich armes Würstchen Haltung" oder mit Zuversicht, Tatkraft und "Ich meistere das und bin danach stärker als zuvor" Haltung!

Deine mentale Einstellung hat eine enorme Auswirkung auf deine Genesung- ob du es glaubst oder nicht!

Daher ist es mir hier sehr wichtig Dir ein paar Tools an die Hand zu geben, die dich die schwierigen Phasen - die es definitiv geben wird - gut und energiereich zu durchschreiten!

Zeig deinem Gehirn nach der OP wie es vorher war

Um so schneller dein Gehirn sich wieder an alte Bewegungsmuster erinnert um so besser!

Daher kannst du schon bei den einfachsten Übungen deinen restlichen Körper miteinbeziehen.

Achte beim Krückengehen auf einen so natürlich wie möglichen Gang!

Wenn du dein Knie in einer Übung passiv beugst, streck das andere, wenn du es wieder streckst beuge das Gesunde. Sobald du es aktiv beugen und strecken kannst nimm die Armbewegung wie beim Laufen dazu, auch wenn du gerade nur sitzt oder liegst. So erinnerst du dein Gehirn wieder an sein Schrittmuster!!

Mach Gedankenspaziergänge: Schließe für 10 Minuten die Augen und gehe bewusst und zügig in Gedanken eine schöne Strecke. Konzentriere dich dabei voll auf deinen Körper!

Wenn du diese Mechanismen noch professionell unterstützen möchtest, such Dir einen NIS/NFI (Neurofunktionelle Integration) Therapeuten in deiner Nähe. Hier werden wieder die richtigen Vernetzungsimpulse gesetzt.

www.neurolog.de

Zeig deinem Gehirn wo du wieder hinwillst

Vielleicht klingt das am Anfang etwas hart, aber stell Dir möglichst intensiv wieder vor zu welcher Aktivität du zurückwillst

Mache in Gedanken deine Flic-Flac, deine Skiabfahrt, dein Handballspiel etc. und genieße in Gedanken die Tatsache, dass du wieder genauso agierst wie früher. Hört sich komisch an- funktioniert und hilft aber ungemein!

Vor allem wenn du mal gerade mit deinem Fortschritt haderst, gib deinem Gehirn wieder diese Zukunftsaussichten, um dich durchzubeißen.

Schmerz lass nach

Schmerzen sind Teil des Prozesses. Doch umso mehr du sie zu deinem Gegner erklärst umso mehr werden Sie dich ärgern. Nimm sie als Unterhaltung an: "Lieber Körper, ich weiß, dass wir beide da jetzt keine schöne Erfahrung machen, aber ich achte auf dich und wir kriegen das gemeinsam hin."

Wenn Schmerzmittel mal nicht mehr so gut helfen, kannst du Dir noch mit einer Atemtechnik helfen.

Schließe die Augen und spür, wo der Schmerz ist, dann atme bewusst an diese Stelle, versuche den Atemstrom dorthin zu lenken. Gib diesem Atemstrom gedanklich noch eine Farbe, die du gerne magst. Beim Ausatmen nimmst du den Schmerz mit dem Atem mit, bis er deinen Körper verlässt. Der Atemstrom ist jetzt schwarz. Beim nächsten Atemzug schickst du wieder deinen farbigen Atem zur Schmerzstelle usw. Mache diese Übung bis den Schmerz leichter wird oder verschwindet.

Schock lass nach

Je nachdem wie stark dein emotionales Erleben deines Unfalles war, kann es sein, dass dieses Erlebnis tief sitzt. So kann es sein, dass Du nachts davon träumst oder immer wieder die Bilder des Unfalls auftauchen. Oder aber erst später, wenn du vielleicht wieder zu deiner Sportart zurückkehren willst, hast du eine Blockade und traust dich einfach etwas nicht. Hierfür gibt es viele gute Methoden, um diese Erlebnisse aufzuarbeiten. Meine Lieblingsvariante hierfür ist wingwave®, weil es im Normalfall schnell und unkompliziert funktioniert. Mehr zu Therapeuten und Methode findest du hier.

www.wingwave.com

Lobe dich selbst -

...wenn es andere nicht tun. Ich hoffe du hast Bekannte, Familie und Physios die deine Fortschritte loben, die dich aufbauen und unterstützen, aber vergiss nicht: Diese Arten von Erlebnissen und die damit verbundenen Emotionen, Schmerzen und Mühen kann man oft tatsächlich nur schwer nachvollziehen, wenn man so etwas nicht selbst schon mal erlebt hat. Die Menschen um dich herum werden also vielleicht sehr schnell, nachdem das Größte vorbei ist, wieder zum Alltag übergehen und du fühlst dich, als würde keiner mehr merken dass du noch einen weiten Weg hast!

Daher lobe und belohne dich selbst für jeden kleinen Fortschritt. Erzähle laut was du heute geschafft hast (erwarte aber nicht unbedingt Begeisterungstürme) und sag: „Da bin ich sehr stolz auf mich!“

Ab und zu darf es auch mal ein kleines Geschenk sein, dass du Dir selber machst. Das leckere Eis aus der Eisdiele, in die du jetzt ohne Krücken laufen kannst oder einfach etwas, was Dir gut tut. Aber wichtiger ist das Gefühl, welches du für dich dabei hast und das darf man den Anderen auch mal unter die Nase reiben, dann erkennen Sie vielleicht auch wieder: „Stimmt du hast wirklich schon viel erreicht!!“

Die Decke fällt auf den Kopf

Nach den ersten 2-3 Wochen hast du das Gefühl, dass Dir die Decke jetzt langsam auf den Kopf fällt. Du bist aber noch nicht so mobil wie du das gerne hättest und sollst ja auch noch nicht zu viel unterwegs sein.

Such Dir Abwechslung! Auch in einem Café lässt sich mal das Bein hochlegen, ein Shoppingcenter hat normalerweise viele Sitzgelegenheiten, um Pausen einzulegen und sich trotzdem mal was gönnen. Lade Freunde ein (die bringen natürlich etwas zu essen etc. mit, so dass du keine Arbeit hast) oder besuche du Freunde (Abholdienst inbegriffen)

Wenn du wieder arbeiten darfst, Sorge trotzdem für dich und lass ruhig alle wissen, dass du noch nicht wieder ganz heil bist!

Was ist das Gute daran?

Diese Übung scheint lange vielleicht völlig sinnlos zu sein! Doch sie ist meine Wichtigste für alle Lebenslagen- nicht nur nach einem Kreuzbandriss!

Stell Dir diese Frage mal bei Ereignissen, die auch nicht schön waren, die schon länger vorbei sind. Du wirst sehen man findet immer etwas, wofür auch das noch so "schlimme" gut war- man muss es nur sehen wollen!

Und vielleicht ist die Pause, die Dir dein Körper verordnet hat durch den Unfall ja auch für einiges gut- vielleicht weißt du das erst später, vielleicht fällt Dir sogar gleich etwas ein, aber ich bin der festen Überzeugung, dass nichts im Leben ohne Grund geschieht- wir müssen ihn nur erkennen!

Add-Ons

Matrix-Rhythmus-Therapie®

Diese Methode ist noch ein ganz besonderes Highlight, wenn es um die Wiederherstellung von Funktion geht.

Die Therapie lässt sich ab dem 3-4 Tag nach der OP im Sinne einer Lymphabflußförderung integrieren, später für die Mikromobilisation und Mikrozirkulation der Muskulatur und eventuellen Verklebungen.

Sie fördert also den Heilungsprozess auf äußerst milde und effektive Weise und wird auch Spitzensportbereich regelmäßig angewandt.

Ich biete die Matrixtherapie in meiner Praxis an, weitere Therapeuten findest du unter:

<https://www.matrix-health-partner.com>

Die Narbenpflege

Egal welche OP, ein paar kleine Narben wirst du haben.

Narben sollten, solange die Fäden drin sind, einfach in Ruhe gelassen werden.

Beim Duschen verhindert ein Duschpflaster, dass sie nass werden.

Der Fadenzug erfolgt je nach Arzt zwischen dem 10 und 15. Tag nach OP. Tipp: lieber etwas länger, da das Knie eine bewegte Struktur ist. Keine Angst, Einwachsen kann da nichts!

Wenn die Fäden dann gezogen sind, sollte man noch 2-5 Tage trotzdem ein Pflaster draufmachen, einfach zum Schutz.

Dann freut sich die Haut über Luft - aber nicht über direkte Sonne!! Daher solltest du, falls du in die Sonne gehst, immer mit Lichtschutzfaktor 50 deine Narben abdecken. Man sagt, dass man dies sogar bis zu einem Jahr tun sollte!

Nach dem Fadenzug bitte nicht an den noch verbliebenen Krusten fummeln. Die fallen ganz von allein ab! Du kannst aber ab 5 Tage nach dem Fadenzug bedenkenlos mit deiner Narbenpflege beginnen:

Mein Favorit bei der Narbenpflege ist reines hochwertiges Jojobaöl.

2-mal täglich die Narben mit ein paar Tropfen mit kleinen Kreisen einmassieren, immer Richtung Narbe kreisen (also nicht auseinanderziehen)

Wenn du das für mehrere Wochen machst, bekommst du normalerweise zarte schöne Narben.

Es gibt zahlreiche Narbensalben in der Apotheke. Auch diese kannst du benutzen.

Aus naturheilkundlicher Sicht empfehle ich hier noch das Narbengel von WALA. Wenn du weißt, dass du zu überschießenden Narbengewebe oder eher unschönen Narben neigst, solltest du deine Pflege über einen sehr langen Zeitraum, mindestens 1/2 Jahr fortführen.

Verhärtete, schlecht bewegliche Narben lassen sich gut mit der **MATRIX-RHYTHMUS-THERAPIE®BEHANDELN**.

Zum guten Schluss

Dieser Ratgeber ist vor allem für deine ersten Wochen gedacht. Doch eines ist sehr wichtig. Wenn du beginnst dich wieder normal bewegen zu können, dann beginnt erst das harte Training. Denn um wieder sportlich voll fit zu sein, brauchst du Dinge wie Kraftausdauer, Übungsstabilität und Reaktionsstabilität, um dein Knie vor einer Arthrose oder Wiederverletzung zu schützen.

Gib Dir also bitte diese Zeit, so hart es auch sein mag die gewohnte Sportart nicht so schnell wieder ausführen zu können.

Erst wenn dein Knie unter 10% weniger Differenz zum gesunden hat (bezogen auf Kraft, Stabilität, Ausdauer) dann bist du wieder wirklich einsatzbereit!

Zu diesem Zweck bleib im Austausch mit guten Trainern und Physiotherapeuten die diese Dinge auch messbar belegen können.

SCAN ME



Solltest du in meiner näheren Umgebung leben führe ich die oben genannten Verfahren wie Neurofunktionelle Integration, Wingwave®, Matrix-Rhythmustherapie, Kinesiotaping, Lymphotaping in meiner Praxis durch.

Aber auch wenn du einfach eine Beratung online wünschst oder noch mehr Fragen hast, dann schreib mir einfach eine Nachricht!

Nun wünsche ich Dir viel Erfolg und eine gute Genesung!

Deine Barbara Raum