

	Operation	Konservative Behandlung
Wie läuft die Behandlung ab?	- Sie werden meist unter Vollnarkose operiert. Dabei wird das kaputte Kreuzband durch eine Sehne aus dem Unterschenkel ersetzt. - Vor der Operation machen Sie mehrere Wochen lang Bewegungs- und Kraftübungen und bekommen eine Physiotherapie. - Auch nach der Operation sollen Sie die Übungen für etliche Monate bis zu 1 Jahr fortsetzen.	- Bei der konservativen Behandlung machen Sie Übungen und Anwendungen, bei denen Ihr Knie immer stärker belastet wird. - Folgende Behandlungen kommen infrage: Bewegungs- und Kraftübungen, Gehen mit Gehstützen, Kältetherapie, elektrische Stimulation, gepulster Ultraschall, neuromuskuläre Kontrolle. - Diese Behandlung kann etliche Monate bis zu 1 Jahr dauern. - Sie können jederzeit doch noch operiert werden.
Was ist das Ziel der Behandlung?	- Sie sollen Ihr Knie so gut belasten und bewegen können und Ihr Knie soll so kräftig und stabil sein wie vor dem Kreuzbandriss. - Sie sollen keine Schmerzen oder andere Beschwerden haben. - Es soll verhindert werden, dass andere Teile des Knies wie Meniskus und Knorpel in Mitleidenschaft gezogen werden.	
Wie wirkt sich die Behandlung auf meine Beschwerden aus?	- Mit Operation und konservativer Behandlung bessern sich Ihre Beschwerden gleich gut, sofern bei Ihnen das Ausmaß kniebelastender Tätigkeiten gering ist und die konservative Behandlung Ihr Knie ausreichend stabilisiert. - Wenn Sie nach einer Zeit der konservativen Behandlung doch operiert werden, bessern sich Ihre Beschwerden so gut, als wären Sie sofort operiert worden.	
Wie lange wirkt die Behandlung?	- Im Idealfall muss Ihr Knie nur einmal operiert werden. - Bei starker Belastung, etwa im Sport, kann das Kreuzband wieder reißen. - Über die Jahre wird bei 5 von 100 Personen eine erneute Operation notwendig.	- Bei etwa der Hälfte der Personen bleiben die Beschwerden so stark und das Knie ist so instabil, dass doch operiert wird. - Eine späte Operation erzielt keine schlechteren Ergebnisse als eine frühe Operation. Man „verpasst“ also nichts, wenn man abwartet.
Welche Nebenwirkungen oder Komplikationen sind möglich?	- Es kann für 1 oder 2 Wochen zu Schmerzen, Blutergüssen, Schwellungen und Rötungen im Kniegelenk und unterhalb des Knies kommen. - Mögliche Komplikationen sind: Schmerzen und geringere Beweglichkeit in dem Bein, aus dem das neue Band entnommen wurde, Blutgerinnsel im Bein oder in der Lunge, Knieinfektion. - Schwere Komplikationen sind selten.	Gravierende Komplikationen sind nicht zu erwarten.