



Nachbehandlung nach Rekonstruktion des Patellahalteapparates bei Patellainstabilität (MPFL-Ersatz) / Retinaculumrekonstruktion

Bemerkung Arzt:			
Zeit postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung		
1.-4. Woche	20kg Teilbelastung	- Ruhigstellung in Mecron-Schiene für 1-2 Tage - Kniegelenks-Orthese 0-0-60° - UAG – Stützen - Motorschiene ab der 4. Woche - EMS: Quadrizeps	- Gangschule mit Unterarmstützen - Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten - kontralaterales Training - ggf. Lymphdrainage - vorsichtige Patellamobilisation ab 3. Woche
Phase II	Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit / Belastungsaufbau		
5.-6. Woche	Übergang zur Vollbelastung	- Kniegelenks-Orthese 0-0-90° - UAG - Stützen - EMS: Quadrizeps	zusätzlich: - Beginn isometrisches Quadrizepstraining - Beinachsentraining
Phase III	Ziel: Vollbelastung / voller Bewegungsumfang		
7.-8. Woche	Vollbelastung	- voller Bewegungsumfang - keine Orthese	zusätzlich: - Beinachsentraining - Verbesserung Kraft / Ausdauer - sensomotorisches und koordinatives Training
Phase IV	Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Alltagstauglichkeit / ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation		
9.-12. Woche			zusätzlich: - Radfahren - ab 10. p.o. Woche Beginn Retraktionstraining,
Phase V	Ziel: Uneingeschränkte Alltagstauglichkeit		
ab 13. Woche			- Beginn Lauftraining ebenes Gelände - Beginn sportartspezifisches Training Beginn mit Kontakt- und Ballsportarten erst nach 6 Monaten (RTS/RTC)

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.