Nachbehandlung nach Quadrizeps-/Patellarsehnenruptur/Patellafraktur

Bemerkung Arzt:	☐ Sonderfall Mc-Laughlin-Cerclage: Materialentfernung der Mc-Laughlin-Cerclage in der 9. postop. Woche

Zeit postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	**Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung**		
1.- 2. Woche	• 10 kg Teilbelastung	• Ruhigstellung in Mecron – Schiene für 2 – 3 Tage, dann **Orthese 0/0/30°** • UAG – Stützen • **KEINE CPM!**	• Gangschule mit Unterarmstützen • Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten • kontralaterales Training • ggf. Lymphdrainage
Phase II	**Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit**		
3.- 4. Woche	• 10 kg Teilbelastung	• **Orthese 0-0-60°** • UAG – Stützen • **KEINE CPM!**	zusätzlich: • Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten • Isometrietraining • ADL-Training • Narbenbehandlung • **Keine Beinpresse!**
Phase III	**Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit**		
5.- 6. Woche	• 10 kg Teilbelastung	• **Orthese 0-0-90°** • UAG – Stützen • **KEINE CPM!**	zusätzlich: • Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten • **Keine Beinpresse!**
Phase IV	**Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Alltagstauglichkeit**		
7.- 8. Woche	• Übergang zur Vollbelastung	• freier Bewegungsumfang • keine orthopädischen Hilfsmittel mehr	zusätzlich: • Belastungssteigerung und freie Beweglichkeit • sensomotorisches und koordinatives Training • Beinachsentraining • Fahrradergometer ohne Widerstand • **Keine Beinpresse!**
Phase V	**Ziel: Uneingeschränkte Alltagstauglichkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 13. Woche**		
ab 9. Woche	• Vollbelastung	• freier Bewegungsumfang	• Verbesserung Kraft / Ausdauer • Radfahren • **Beginn mit Kontakt- und Ballsportarten erst nach 6 Monaten**

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.