



**Nachbehandlung nach Trochleoplastik (ggf. mit Tuberositasversatz)**

<b>Bemerkung Arzt:</b>	<b>Sonderfall:</b> <input type="checkbox"/> Tuberositasversatz: 6 Wochen 20 kg Teilbelastung
------------------------	---

Zeit postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b> <b>Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung</b>			
1.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung in Mecron-Schiene für 1-2 Tage</li> <li>• Motorschiene im erlaubten Umfang</li> <li>• <b>Orthese 0/0/60°</b></li> <li>• UAG – Stützen</li> <li>• EMS: Quadrizeps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>passive und aktiv-assistierte</b> Krankengymnastik</li> <li>• Gangschule mit Unterarmstützen</li> <li>• Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten</li> <li>• kontralaterales Training</li> <li>• ggf. Lymphdrainage</li> </ul>
<b>Phase II</b> <b>Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit / Belastungsaufbau</b>			
3.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übergang zur Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orthese 0-0-90°</b></li> <li>• Motorschiene im erlaubten Umfang</li> <li>• UAG - Stützen</li> <li>• EMS: Quadrizeps</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn isometrisches Quadrizepstraining</li> <li>• vorsichtige Patellamobilisation ab 3. Woche</li> <li>• Beinachsentraining</li> </ul>
<b>Phase III</b> <b>Ziel: Vollbelastung / voller Bewegungsumfang</b>			
7.-8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• voller Bewegungsumfang</li> <li>• keine Orthese</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automobilisation</li> <li>• medizinische Trainingstherapie in geschlossener Kette</li> <li>• sensomotorisches und koordinatives Training</li> </ul>
<b>Phase IV</b> <b>Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Alltagstauglichkeit</b>			
9.-12. Woche			zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung Kraft / Ausdauer</li> <li>• isokinetisches Krafttraining im geschlossenen System</li> <li>• Radfahren</li> <li>• Ab 10. p.o. Woche offene Kette erlaubt, Beginn Retraktionstraining</li> </ul>
<b>Phase V</b> <b>Ziel: uneingeschränkte Alltagstauglichkeit / ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation</b>			
ab 13. Woche			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reha ab 13. Woche</li> <li>• im Verlauf Beginn sportartspezifisches Training, offene funktionelle Kette</li> <li>• <b>Beginn mit Kontakt- und Ballsportarten erst nach 6 Monaten</b></li> </ul>

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.