

# Nachbehandlungsplan

MPFL-Ersatz (Medio-Patello-Femorales-Ligament)



Knie & Sport Praxis  
Dr. Hagemann & Kollegen

E-Mail: [praxis@knieundsport.de](mailto:praxis@knieundsport.de)  
[www.knieundsport.de](http://www.knieundsport.de)

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Orthese	Sonstiges
<b>OP-Tag</b>	Betruhe	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hochlagern auf Schiene oder Kissen</li> <li>· Ggf. Kyrotherapie</li> </ul>	flexible Knieorthese	Analgesie, Muskelrelaxation, Femoralisblock
<b>1.Tag – Ende 3. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Abrollbelastung an Unterarmgeh- stützen (UAG)</li> <li>· Ab 3. Woche axiale Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Passive Bewegungsübungen</li> <li>· Bewegungsausmaß (ROM) 0-0-30° / 0-0-60° / 0-0-90° für je 2 Wochen</li> <li>· Keine aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand</li> <li>· Manuelle Lymphdrainage, ggf. langer ATS</li> <li>· Ggf. Kryotherapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· flexible Knieorthese zunächst Streckstellung</li> <li>· Bis 2. Wo. 0-0-30° Tag und Nacht (Abnahme zur Körperhygiene und KG)</li> <li>· Ab 3. - Ende 4. Wo. 0-0-60°</li> <li>· ab 5. - Ende 6. Wo. 0-0-90°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Täglich Thromboseprophylaxe bis Vollbelastung</li> <li>· Analgesie</li> <li>· Verbandswechsel ca. alle 2 Tage</li> <li>· Fäden ziehen (zwischen 12. - 14. Tag)</li> </ul>
<b>Ab 4. Woche</b>	Schmerz- adaptierter Übergang zur Vollbelastung an UAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Quadrizepstraining gegen Schwerkraft</li> <li>· Ggf. Lymphdrainage</li> </ul>		Analgesie
<b>Ab 7. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vollbelastung</li> <li>· Abtrainieren der UAG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Freies Bewegungsausmaß</li> <li>· Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System</li> <li>· Ggf. Lymphdrainage</li> </ul>		Analgesie
<b>12. Woche</b>				Röntgenkontrolle beim Operateur
<b>Ab 13. Woche</b>	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Koordinations- und Kräftigungsübungen</li> <li>· Sportspezifische Reintegration je nach Muskelstatus</li> </ul>	Ggf. Patella Pro-Orthese	