

Nachbehandlungsplan

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



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

E-Mail: praxis@knieundsport.de
www.knieundsport.de

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