

Nachbehandlungsplan - Mikrofrakturierung Patella/Gleitlager

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der Frakturierung

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/30°
Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball

Phase 2

Woche 3 – 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der Frakturierung
3. Kräftigung der funkt. Beinachse
4. Rezeptierung der CPM-Schiene u. Einsatz ab Woche 7

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/30°
Übergang zur Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- CPM-Schiene
- Assist. Mobilisierung
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Selbständige Übungen zur Kräftigung der funktionellen Beinachse

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der Frakturierung
3. Kräftigung der funkt. Beinachse
4. Check, dass CPM Schiene ab Woche 7 geliefert und einsatzbereit ist

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/30°
Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Siehe Phase 1 u. 2
- Selbständige Übungen zur Kräftigung der funktionellen Beinachse
- Muskeldehnübungen
- ggf. bei Bedarf: Faszientechniken

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

1. Erlangung d. gesamten Funktion
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

7.-8.-Wo: Ext.Flex.: 0°/0°/90°(CPM-Schiene verwenden)
Ab 9. Wo: Freie Beweglichkeit erlaubt,

Abtrainieren der Orthese

Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich
7.-12. Wo: Reaktive Stabilisation, core-Muskel work out nur mit geschlossener, kinetischer Kette. Rückkehr in den Sport (nach Absprache mit dem Operateur u. abhängig von der „core-Muskelstärke“):
- Ab 12. Woche: Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand)
- Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach 6 Monaten
- High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach 12 Monaten
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten