

Nachbehandlungsplan - Naht d. Quadrizeps- u. Patellar-Sehne

Phase 1

Woche 1 – 2

Ziele

1. Entzündungsinderung
2. Primärheilung der Sehnennaht

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/30°

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Patellamobilisation
- Theraband, Gymnastikball

Phase 2

Woche 3 – 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der Sehnennaht
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/60°

Sohlenkontakt bis max. 20 kg Teilbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Beinachstraining

Phase 3

Woche 5 – 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/90°

max. halbes Körpergewicht

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule, Koordinationstraining
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Beinachstraining
- Übungen variieren, neue Reize schaffen

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

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

Orthese abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt

Langsamer Übergang zur Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung
- 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 9. Woche: Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand), walking
 - Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf) nach 3 Monaten
 - Vorsichtiges Joggen nach 4-5 Monaten
 - High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach 9 Monaten
 - Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten