

Nachbehandlungsplan – MPFL-Plastik

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der Sehnenplastik
3. Rezeptierung der CPM-Schiene u. Einsatz ab Woche 3

Orthese

bewegliche Knieorthese mit lateraler Patella-Abstützung

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 Sehnenplastik
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese

bewegliche Knieorthese mit lateraler Patella-Abstützung

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/60°

Schmerzadaptierter Übergang zur Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Motorschiene (CPM)
- Lymphdrainage, Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Extensionsübungen (im geschlossenen System)
- Beinachstraining

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele

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

Orthese

bewegliche Knieorthese mit lateraler Patella-Abstützung

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/90°

Vollbelastung

Empfehlung für die Physiotherapie

- Motorschiene (CPM)
- Lymphdrainage, Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule, Koordinationstraining
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Extensionsübungen (im geschlossenen System)
- Beinachstraining
- neue Reize schaffen

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

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

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Beweglichkeit, Orthese abtrainieren

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 **Abprache mit dem Operateur** u. abhängig von der „**core-Muskelstärke**“):

- Ab **9. Woche**: Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand)
- Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach **4-5 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