

## Nachbehandlung REKONSTRUKTION PATELLAHALTEAPPARAT (MPFL-PLASTIK)

Zeit postOP	Behandlung & Medikation	Bewegungsumfang, Belastbarkeit & Hilfsmittel
1. Woche <b>Phase 1 stationär</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kryotherapie</li> <li>- <b>passive und aktiv-assistierte</b> KG (volle Streckung üben, Flexion entsprechend Ortheseneinstellung), Isometrie, PNF kontralateral, koaktive Bewegungen, Gangschule</li> <li>- ggf. Lymphdrainage</li> <li>- Medikation: NSAR, Thromboseprophylaxe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Immobilisationsschiene (Mekron) für 7-10 Tage postoperativ</li> <li>- danach Teilbelastung 25 kg mit <b>Orthese</b> (limitiert <b>0-0-30°</b>) an 2 UAS</li> <li>- Bewegungsschiene (Leihgerät, 4 Wochen)</li> <li>- EMS Quadrizepsmus. (Leihgerät, 3 Monate)</li> </ul>
2.-6. Woche <b>Phase 1 post-stationär</b>	Fortführung o.g. Therapie entsprechend Bedarf, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beginn isometrisches Quadrizepstraining</li> <li>- ggf. Lymphdrainage</li> <li>- Medikation: NSAR, Thromboseprophylaxe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilbelastung halbes Körpergewicht mit <b>Orthese</b> an 2 UAS, limitiert</li> <li><b>0-0-30°</b> - 1. und 2. Woche postop.</li> <li><b>0-0-60°</b> - 3. und 4. Woche postop.</li> <li><b>0-0-90°</b> - 5. und 6. Woche postop.</li> <li>- Bewegungsschiene (Leihgerät)</li> <li>- EMS Quadrizepsmus. (Leihgerät)</li> </ul>
- Einleitung amb. Rehabilitation (AMR, HV) parallel zur Rezeptverordnung sofern keine AHB-Einleitung erfolgt ist, Reha-Beginn ab 7. p.o. Woche möglich - <b>KG Erstverordnung:</b> <u>Leitsymptom Bewegungsstörungen - EX2a:</u> 6 x Krankengymnastik/Manuelle Therapie <b>und</b> 6 x Kälte- oder Elektrotherapie (z.B. IFR, Muskelstim.) <b>Cave:</b> keine galvanische Elektrotherapie <u>Leitsymptom postop. Lymphödem - LY1a/b:</u> 6 x Manuelle Lymphdrainage (zusätzliches Rezept)		
7.-8. Woche <b>Phase 2</b>	Fortführung o.g. Therapie entsprechend Bedarf, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>aktive</b> Krankengymnastik, Propriozeptives Training, Standstabilisation, leg-press mit axialem Druck, Kraftausdauertraining (Ischiokruralmuskulatur)</li> <li>- Dehnungsübungen, Narbenmassage Autostretching, Triggerpunktbehandlung</li> <li>- Medizinische Trainingstherapie in geschlossener Kette</li> <li>- <b>ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- voller Bewegungsumfang</li> <li>- Vollbelastung mit Orthese ohne Limitierung</li> <li>- EMS Quadrizepsmusk. (Leihgerät)</li> </ul>
- <b>Rezeptempfehlung Folgeverordnung:</b> (max. 2 Folgeverordnungen á 6 BE/Rezept möglich) <u>Leitsymptom Bewegungsstörungen - EX2a:</u> 6 x Krankengymnastik/Manuelle Therapie und 6 x Wärme- <b>oder</b> Kälte- <b>oder</b> Elektrotherapie <u>Leitsymptom Muskeldysbalancen/-insuff. - EX2b:</u> 6 x Krankengymnastik-Gerät		
9.-12. Woche <b>Phase 3</b>	Fortführung o.g. Therapie entsprechend Bedarf, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastungssteigerung Koordinationstraining und leg-press, Verbesserung Kraft/Ausdauer</li> <li>- Beginn isokinetisches Krafttraining im geschlossenen System</li> <li>- Radfahren</li> <li>- ab 10. p.o. Woche offene Kette erlaubt, Beginn Retraktionstraining (Side-Steps, Sprünge), Beginn Lauftraining ebenes Gelände, Intervalltraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vollbelastung ohne Orthese ohne Limitierung</li> </ul>
ab 13. Woche <b>Phase 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beginn sportartspezifischen Trainings, offene funktionelle Kette</li> <li>- <b>Kontakt- und Ballsportarten erst nach 9-12 Monaten erlaubt!</b></li> </ul>	

Wir wünschen Ihnen alles Gute bei Ihrer Nachbehandlung und gute Genesung.

Dr. Marc Müller