

Klinik für Unfallchirurgie,
Orthopädie und Plastische Chirurgie

Nachbehandlung MPFL-Rekonstruktion

1. bis 3. Woche:

- Extension/Flexion in ROM-Schiene 0°/0°/60°
- 15 kg Bodenkontaktbelastung an Unterarmgehstützen
- Gangschulung an Gehstützen
- Krankengymnastik unter genannter Limitation
- Ggf. Manuelle Lymphdrainage
- Physikalische Therapie

4. Woche:

- Extension/Flexion in ROM-Schiene 0°/0°/60°
- Belastung mit halbem Körpergewicht an Unterarmgehstützen
- Krankengymnastik unter genannter Limitation

5. bis 6. Woche:

- Extension/Flexion in ROM-Schiene 0°/0°/90°
- Schmerzadaptierte Vollbelastung
- Abtrainieren der Gehstützen

7. bis 12. Woche:

- Vollbelastung im Alltag
- Muskelaufbau
- Fahrradergometer
- Lauftraining auf ebenem Untergrund/Laufband
- Propriozeptives Training ohne Rüttelplatte/Wackelbrett

4. bis 5. Monat:

- Fortführen Muskelaufbau
- Lauftraining
- Ausdauertraining
- Fahrrad fahren
- Schwimmen (krauln)

6. Monat:

- Freigabe Kontaktsportarten und Sportarten mit hoher Kniebelastung