



## **Nachbehandlung MACT**

### **A) MACT femorotibial**

Tag 0-2	bedingte Bettruhe (Aufstehen nur zur Toilette), Kryotherapie; Lymphdrainage, Mecronschiene
Tag 3-Woche	6 CPM: steigern bis zu 6-8 h/Tag, keine Limitierung der ROM 20 kg TB KG: passive und beginnend aktive Mobilisation Kniegelenk Beginnende isometrische Muskelkräftigung Lymphdrainage
Ab 7. Woche	VB KG: steigern zu funktionellem Training mit voller ROM Rad, Rudern, Schwimmen erlaubt

### **B) MACT patellofemoral**

Tag 0-2	siehe A)
Tag 3- Woche 3	CPM: steigern bis zu 6-8 h/Tag, 0-0-45° 20kg TB, ab 3. Woche VB in Streckstellung (Mecron Schiene) KG: passive und beginnend aktive Mobilisation Kniegelenke Lymphdrainage
Woche 4-6	CPM: 6-8 h/Tag, 0-0-90° Beginnende isometrische Muskelkräftigung Sonst siehe Tag 3- Woche 3
Ab 7. Woche	Vollbelastung auch in Beugung, jedoch keine Beinpresse! KG steigern zu funktionellen Training mit voller ROM. Radfahren, Rudern, Schwimmen, Aquajogging erlaubt

### **A) und B)**

Ab 4. Monat	Wenig belastende Sportarten erlaubt: Nordic Walking, Golf, Langlauf, Tischtennis, Kegeln... (Keine Beinpresse)
Ab 12. bis 18. Monat	Hoch belastende Sportarten erlaubt-tendenziell eher nach 18 Monaten: Fußball, Basketball, Beach Volleyball, Ski Alpin.