

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, Squash, Kampfsport