

Nachbehandlungsschema konservative Therapie Patellaluxation und arthroskopische Retinakulum Naht (Yamamoto)

Zeitnahes MRT (innerhalb 48 Stunden)	<ul style="list-style-type: none">• Bei Knorpel/Knochen-Flake zeitnahe Vorstellung GRCH Sprechstunde!
Woche 1	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsschlinge (z.B. M4S) Ex/Flex 0/20/20• Teilbelastung mit 20kg• passive KG und Motorschiene 0/10/30
Woche 2-4	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsschlinge (z.B. M4S) mit Ex/Flex 0/10/60• Aufbelastung bis zur Schmerzgrenze• passive KG und Motorschiene 0/10/60• Beginnende Quadrizepsaktivierung (M. vastus medialis)
Woche 5-6	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsschlinge (z.B. M4S) mit Ex/Flex 0/0/90• Vollbelastung• passive KG und Motorschiene 0/0/90• Wiederherstellung der Alltagsaktivität• Rumpf Stabilisierung• Becken-, Beinachsentraining und Verbesserung der muskulären Situation
Woche 7	<ul style="list-style-type: none">• Schiene abnehmen• Aktive Bewegung und Muskelaufbau
Return to Sports	Je nach muskulärem Status i.d.R. Wiederaufnahme des sportartspezifischen Trainings ab 3. Monat

Begleitende schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe bis eine Belastung über 20kg sicher durchgeführt werden kann.