



Nachbehandlungsschema nach MPFL Plastik mit Quadricepssehne

Tag 1	Ruhigstellen des Kniegelenks in einer geraden Schiene Beginn CPM Schiene
Tag 4	Nach ausreichender Abschwellung Wechsel auf Kniegelenksorthese (z.B. medi4s) bis zur 6. Woche postoperativ, Entlassung 20-kg-Teilbelastung für 3 Wochen postoperativ, anschließend Übergang in VB Einschränkung der Flexion auf 90° bei freier Extension für 4 Wochen postoperativ (E / F 0-0-90) Innerhalb der ersten 4 Wochen Physiotherapie mit Hauptaugenmerk auf Abschwellung, Erhaltung der Beweglichkeit und Erhaltung der Quadrizepsmuskulatur durch isometrische Übungen
Ab der 4. Woche	verstärktes Training der Propriozeption, Übungen auf dem Therapiekreisell und Wackelbrett, Training des Vastus medialis sowie der Hüftaußenrotatoren Dehnung des Tractus iliotibialis, Weitere Verbesserung der Beweglichkeit, insbesondere der Flexion über 90°
Nach 2 Monaten	Termin GRCH
Ab Monat 4	Wiederaufnahme sportartspezifisches Training

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während der Teilbelastung bis 20 kg.

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Dr. Jörg Dickschas
Oberarzt