

Physiotherapeutische Nachbehandlung

MPFL-Rekonstruktion Rekonstruktion Mediales Patello-Femorales Ligament (Sehne M.Gracilis)

Zeit	Limiten	Ziel	Mögl. Massnahmen
bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Teilbelastung 15kg • Beweglichkeit Kniegelenk maximal F/E 60/0/0 • Keine Extension gegen Widerstand • Orthese gemäss Operateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlaubtes ROM aktiv und passiv erreicht • Einhalten der Teilbelastung • Optimale Innervation M. Quadriceps femoris 	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktion Heimprogramm • Instruktion Alltagsaktivitäten • Repetition und Kontrolle der Quadricepsinnervation • Beweglichkeitstraining aktiv und passiv • Gangschule • Koordination/ Propriozeption
7.-8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Volle ROM erlaubt • Keine Teilbelastung mehr 	<ul style="list-style-type: none"> • Steigern der ROM • Belastungsaufbau nach Massgabe der Beschwerden bis zur Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginn Ausdauertraining • Stabilisationstraining statisch u. dynamisch
ab 9. Woche		<ul style="list-style-type: none"> • Volle ROM aktiv und passiv • Vollbelastung • Hinkfreies Gangbild 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisationstraining • Krafttraining
ab 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Sport in Absprache mit dem Operateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftsteigerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten sportmotorischer Grundeigenschaften • Lauf- und Sprung-ABC
ab 6 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten in Absprache mit dem Operateur 	<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten • Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten sportspezifischer Eigenschaften • Schnell- und Explosivkraft

Stand: April 2018