

Nachbehandlungsschema MPFL-Rekonstruktion bei Patellaluxation Kodierung

Mitgeltendes Dokument

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. Stefan Hankemeier

Nachbehandlungsschema MPFL-Rekonstruktion bei Patellaluxation

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag bis Entlassung	ROM 0/0/60°, Brace	15kg Teilbelastung	Kältetherapie, Motorschiene 2xtäglich, steigernd, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Kokontraktion bis Schmerzgrenze. Passive Patellamobilisation.
Entlassung bis 3. Woche	ROM 0/0/60° Brace	15kg Teilbelastung	Übungsprogramm mit aktiver Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung, Krafttraining gesundes Bein. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Kryotherapie am Ende jeder Übungsserie. Lymphdrainage, zusätzlich Oberkörpertraining
4.-6. Woche	ROM 0/0/90°	Beschwerdeadaptierte Belastung bis Vollbelastung	Zusätzlich isokinetisches Muskeltraining, z.B. isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Training, Koordinationstraining. Ausdauertraining, Sturzprävention, Bewegungsbad
7.-9. Woche	Frei	Vollbelastung	Programm weiter plus Laufband und Muskelaufbautraining. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (z.B. Kippkreisel, Trampolin). Erweiterte Gangschule (unebenes Gelände)
Ab 9. Woche	Frei	Vollbelastung, Erreichen Alltagsbelastbarkeit	Training nach Anspruch und Fortschritt: Fahrradfahren, Schwimmen, Reflextraining, Sportart- und berufsspezifisches Training, Integration in Sport