SPORTORTHOPÄDISCHE OPERATION: NACHBEHANDLUNG PATELLA-STABILISIERUNG (MPFL)

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

Tag 0 und 1

- Ruhigstellung in gepolsterter Immobilisations-Schiene („Mekron")
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Redon-Entfernung nach 24-48 Stunden
- Mobilisation an UAG, Teilbelastung mit 20kg
- Isometrie Quadrizeps und Wadenmuskulatur

Woche 1 und 2

- Stabilisierende Orthese anpassen (z.B. Patella Pro)
- konsequentes Tragen des Brace (24/7) sobald die Wunden es zulassen
- weitere Mobilisation an UAG, Teilbelastung (TB) mit 20kg
- ROM: keine Limitierung Beugung und Streckung, Schmerzgrenze beachten
- Isometrie, Straight-Leg-Raises, Physiotherapie
- Manuelle Lymphdrainage, ggf. Kompressionsstrumpf (z.B. medi RehabOne)
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 3 bis Woche 6

- Weiterhin konsequent Orthese tragen
- Belastungssteigerung beschwerdeadaptiert, UAG abtrainieren, Ziel: zeitnahe Vollbelastung
- ROM: weitere Beugung erarbeiten
- Physiotherapie, manuelle Therapie, Propriozeption
- Geschlossene Kette Quadrizeps und (90° Bogen, Beinpresse, wall slides …)
- Hamstrings weiterhin isotonisch
- Fahrradergometer mit geringem Widerstand für 15-30 Minuten

Etwa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur empfohlen

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

Woche 7 bis Woche 12

- Keine weitere Behandlung mit Orthese
- Beginn Lauftraining ohne Richtungswechsel
- Widerstandstraining steigern, Erweiterung sukzessive in offener Kette
- Beinbeuger/ Hamstrings ebenfalls gegen Widerstand in offener Kette
- Ergometer-Training steigern, metabolische Konditionierung

Ab Woche 13

- Sportartspezifisches Training, komplexe Bewegungen
- Sukzessive Steigerung von Intensität und Widerstand
- Komplexes Koordinationstraining auf labilen Untergründen
- Return to Sports