

Behandlungskonzept Rekonstruktion MPFL (medialen patellofemorale Ligament) mittels Gracilissehne

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Mecronschiene für 1 Tag · Elektrostimulation · Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen · Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage · Stützkrafttraining · Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung · Teilbelastung 30 kg · erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/30°/0° · manuelle Lymphdrainage
bis Ende der 1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes · Leichte Patellamobilisation · passives/assistives Bewegungen bis 30°–90° · passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris, Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!) · Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Anlegen der Advantageschienen in Flex./Ext.: 90°/30°/0° · Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0° · Beginn mit koordinativen Übungen · Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie) · Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
4. bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 130°/0°/0° · Gangschule unter schmerzadaptierte Vollbelastung
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung · Hartrahmenorthese weglassen · verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining · forciertes Kraftaufbautraining/Muskelaufbautraining an Geräten · Beginn mit leichtem Lauftraining · Beginn mit sportartspezifischer Reintegration · Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen) · bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)
ab 9. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Sportfähigkeit