

## Behandlungskonzept Refixation des medialen Retinakulums der Patella

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