

Nachbehandlung

MPFL-Plastik (Lig. Patello-femorale mediale)

Allgemeines:

- Das Tragen einer Orthese ist nicht notwendig.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität
1.-3. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/90° →aktiv 20 kg TB an 2 UAGST
4. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/90° →aktiv Vollbelastung Fahrradergometer Schwimmen (Kraulbeinschlag)
5.-6. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°90° →aktiv Auto fahren
7. Woche post OP	Ext/Flex frei →aktiv Belastungsaufbau Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung Fahrrad fahren
9. Woche post OP	Nordic Walking Crosstrainer
15. Woche post OP	Krafttraining am Gerät Schwimmen (Brustbeinschlag)
5. Monat post OP	Joggen
7.-12. Monat post OP	Kontaktsportarten

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen