

Nachbehandlung

Mikrofrakturierung/MACT/OATS/Autocart femoropatellar

Allgemeines:

- 24h post OP bitte Bettruhe einhalten.
- Das Tragen einer Medi M4 x-lock Orthese o.ä. ist für ca. 6 Wochen post OP notwendig.
- Mittels in Streckung fixierter Medi M4 x-lock Orthese ist eine schmerzadaptierte Vollbelastung erlaubt.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Bitte nutzen Sie die Motorschiene für ca. 6 Wochen 3-4x täglich für jeweils mindestens 30 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität		
1.-2. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/30°	→aktiv
	20 kg TB an 2 UAGST		
	axial VB		
	Motorschiene	0°/0°/30°	3-4x täglich
3.-4. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/60°	→aktiv
	20 kg TB an 2 UAGST		
	axial VB		
	Motorschiene	0°/0°/60°	3-4x täglich
5.-6. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/90°	→aktiv
	20 kg TB an 2 UAGST		
	axial VB		
	Motorschiene	0°/0°/90°	3-4x täglich
7. Woche post OP	Ext/Flex	frei	→aktiv
	Vollbelastung		
	keine tiefe Hocke		
	Auto fahren		
	Schwimmen (Kraulbeinschlag)		

13. Woche post OP	tiefe Hocke Belastungsaufbau Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung Nordic Walking Crosstrainer Schwimmen (Brustbeinschlag)
15. Woche post OP	Krafttraining am Gerät
5. Monat post OP	Joggen
7.-12. Monat post OP	Kontaktsportarten

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen