

## Nachbehandlung

### Quadricepssehnennaht

Allgemeines:

- Das Tragen einer Medi M4 x-lock Orthese ist für ca. 10 Wochen 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.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität
1.-6. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/60° →passiv M. quadriceps femoris Isometrie im Liegen →kein Widerstand 20 kg TB an 2 UAGST
7.-8. Woche post OP	Ext/Flex 0°/0°/90° →aktiv M. quadriceps femoris Isometrie im Liegen →kein Widerstand TB mit halbem Körpergewicht an 2 UAGST
9. Woche post OP	Ext/Flex frei →aktiv Vollbelastung M. quadriceps femoris Isometrie im Liegen →kein Widerstand keine tiefe Hocke Auto fahren Fahrradergometer Schwimmen (Kraulbeinschlag)

4. Monat post OP	<p>Tiefe Hocke</p> <p>Fahrrad fahren</p> <p>Schwimmen (Brustbeinschlag)</p> <p>Belastungsaufbau</p> <p>Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (geschlossene Kette)</p>
7. Monat post OP	<p>Belastungsaufbau</p> <p>Joggen</p> <p>Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung (offene Kette)</p>

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen