

Nachbehandlung

Trochleaplastik

Allgemeines:

- Das Tragen einer Medi M4 x-lock Orthese o.ä. ist für 6 Wochen post OP notwendig.
- Mittels in Streckung fixierter Medi M4 x-lock Orthese o.ä. 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.-4. Woche post OP	Ext/Flex 20 kg TB an 2 UAGST Motorschiene	0°/0°/90° 0°/0°/90°	→aktiv 3-4x täglich
5.-6. Woche post OP	Ext/Flex 20 kg TB an 2 UAGST Motorschiene	0°/0°/110° 0°/0°/110°	→aktiv 3-4x täglich
7. Woche post OP	Ext/Flex Vollbelastung ohne Orthese Auto fahren Fahrradergometer ohne Widerstand Schwimmen (Kraulbeinschlag)	frei	→aktiv
13. Woche post OP	Belastungsaufbau Nordic Walking Fahrrad fahren Crosstrainer	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung	

15. Woche post OP	Krafttraining am Gerät Schwimmen (Brustbeinschlag)
5.-6. Monat post OP	Joggen
7.-12. Monat post OP	Kontaktsportarten

TB= Teilbelastung

UAGST= Unterarmgehstützen