

Nachbehandlungsschema MPFL - Rekonstruktion

(Rekonstruktion des Ligamentum patellofemorale mediale mittels Sehne des M. gracilis)

Stabilisierung:

Patellazentrierende Orthese (z.B. OttoBock) mit Bewegungseinschränkung für 6 Wochen

Belastung/Physiotherapie:

1.-4. Woche postoperativ	Physiotherapie: - Lymphdrainage, aktive und passive Bewegung zwischen 0°- 60°, evt. EMS, Teilbelastung 20 kg (Abrollbelastung)
5.-6. Woche postoperativ	Physiotherapie: - aktive und passive Bewegung zwischen 0° und 90°, EMS, Belastung steigern bis zur Schmerzgrenze, Vollbelastung erlaubt
Ab 6. Woche postoperativ	Physiotherapie: - Kraft, Mobilisation, Propriozeption, EMS, volle Belastung, Hometrainer, Kraulschwimmen, Fitness, evt. MTT
Ca. 3 Monate postoperativ	Laufbandtraining und Velofahren
Ab 5. Monat postoperativ	Sportartenspezifisches Training (noch kein Kontaktsport!)
Ca. 6 Monate postoperativ	Kontakt- und Risikosportarten, volle Aktivität

Nachkontrollen:

Erste ambulante Nachkontrolle mit Entfernung der Hautfäden 7-10 Tage nach der Operation

Duschen – Baden:

Duschen ist mit wasserdichten Verbänden sofort nach der Operation möglich. Mit Baden sollte 2 Wochen, bis zur sicheren Heilung der Wunde, gewartet werden

Autofahren:

Erlaubt nach ca. 4 Wochen, falls stockfrei

Medikamente:

Entzündungshemmende Medikamente bis das Gelenk angeschwollen ist.

Thromboseprophylaxe mit Spritzen 1x täglich solange Teilbelastung

Arbeitsunfähigkeit:

Bei sitzender Tätigkeit 2-3 Wochen
 Übrige Tätigkeiten: individuelle Beurteilung