

Nachbehandlungsempfehlung

Rekonstruktion des Mediopatellofermoralen Ligamentes (MPFL)

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen	Belastung/Bewegungsmaß	Bemerkung
Bewegungsstabil	OP-Tag	Vermeidung von Komplikationen	Schmerzreduktion Kreislaufstabilisierung Kryotherapie	Frühmobilisation im Zimmer im 3-Punkt-Gang Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt* 15kg Teilbelastung	Schmerzreduzierende und abschwellende Lagerung
	<p>Mittleres VTE-Risiko! Patienten mit operativ versorgten Verletzungen der Knochen und/oder mit fixierenden Verbänden, d.h. immobilisierenden Hartverbänden oder gleich wirkenden Orthesen an der unteren Extremität sollten neben Basismaßnahmen eine medikamentöse VTE-Prophylaxe erhalten. Frühmobilisation und Anleitung zur Eigenaktivierung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur gehören zu den Basismaßnahmen, die alle Patienten erhalten sollen. Die medikamentöse Prophylaxe sollte bis zum Erreichen der Vollbelastung durchgeführt werden.</p>				
	Ab. 1. Post OP Tag	Aktivierung Schmerztherapie Abschwellende Maßnahmen	Aufstehen über die nicht betroffene Seite Edukation und Verhaltenstraining Anleitung zum Eigentaining (Isometrische Quadriceps-Anspannung) und Bewegung des OSG zur Aktivierung der Wadenmuskulatur Kryotherapie MLD Ggf. Entfernung der Drainage	Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt* 15 kg Teilbelastung Mobilisation auf Etageebene im 3-Punkt-Gang	Versorgung mit erforderlichen Hilfsmitteln: ggf. bewegliche Rahmenorthese, ggf. Kompressionsstrumpf lang

Nachbehandlungsempfehlung

Belastungsstabil	Ab 2. Post OP Tag	<p>Erweiterte Aktivierung</p> <p>Kontrolle der Wundheilung</p> <p>Schmerztherapie</p> <p>Abschwellende Maßnahmen</p> <p>Schmerztherapie</p> <p>Vorbereitung der Entlassung / Entlassmanagement</p>	<p>Assistiertes/Aktives Bewegen</p> <p>Oberkörpertraining</p> <p>Treppensteigen</p> <p>Koordinationstraining</p> <p>Gangschule</p> <p>CPM</p> <p>MLD</p> <p>Kryotherapie</p> <p>Verbandswechsel</p>	<p>Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt*</p> <p>15 kg Teilbelastung</p> <p>Mobilisation auf der Treppe im 3-Punkt-Gang</p>	<p>Tägliche Mobilisation und Eigentherapie, Physiotherapie</p>
	Ab 2. Wo	<p>Erweiterte Aktivierung</p> <p>Kontrolle der Wundheilung, Fadenzug</p> <p>Abschwellende Maßnahmen</p> <p>Arbeitsfähigkeit bei sitzenden Tätigkeiten</p>	<p>Assistiertes/Aktives Bewegen</p> <p>Isometrische Übungen</p> <p>Oberkörpertraining</p> <p>CPM</p> <p>Gangschule</p> <p>Bewegungsbad</p> <p>Fahrradergometer</p>	<p>Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt</p> <p>Progressive Belastungssteigerung, falls nicht anders festgelegt*</p>	<p>Tägliche Mobilisation und Eigentherapie, Physiotherapie</p> <p>Voraussetzung für Belastungssteigerung: Reizfreies Kniegelenk</p>
Trainingsstabil	Ab 6. Wo	<p>Kontrolle des Behandlungserfolges</p> <p>Bewegung und Belastung unter Alltagsbedingungen</p> <p>Physiologisches Bewegungsverhalten</p> <p>Arbeitsfähigkeit bei leichten Tätigkeiten</p>	<p>Klinische Kontrolle empfohlen</p> <p>Gangschule</p> <p>Muskelaufbau in offener kinematischer Kette</p> <p>Sensomotorisches und Koordinatives Training</p> <p>Wiedererlangen eines normalen Gangbildes</p> <p>Fahrradfahren, Crosstrainer, Kraulschwimmen, Ruderergometer</p>	<p>Vollbelastung</p> <p>Freie Ex/Flex</p>	<p>Voraussetzung für Belastungssteigerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension <p>Ggf. medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation</p>

Nachbehandlungsempfehlung

	Ab 3. Mo	<p>Belastungsaufbau</p> <p>Arbeitsfähigkeit bei mittelschweren bis schweren Tätigkeiten</p> <p>Rückkehr zu low-impact Sportarten</p>	<p>Erhalt des vollen Bewegungsmaßes</p> <p>Stabilitätsübungen</p> <p>Sensomotorisches und Koordinatives Training</p> <p>Nordic-Walking, Joggen</p> <p>Wiedereinstieg ins Mannschaftstraining ohne Gegnerkontakt (z.B. Koordinatives Lauftraining mit dem Ball)</p>	<p>Vollbelastung</p> <p>Freie Ex/Flex</p>	<p>Voraussetzung für Belastungssteigerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vollbelastung unter normalen Gangbild • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension auch nach Alltagsbelastung
	Ab 5. Mo	<p>Rückkehr zu high-impact Sportarten</p>	<p>Intensives Krafttraining</p> <p>Rennen mit Richtungswechsel</p> <p>Pylometrische Sprünge</p> <p>Sportartenspezifisches Training</p>	<p>Vollbelastung ohne Limit</p> <p>Freie Ex/Flex</p>	<p>Voraussetzung für Belastungssteigerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reizfreies Gelenk auch unter sportlicher Belastung • Seitengleiche Muskulatur (min. 80% der Gegenseite) <p>Ggf. Return to Sport Test</p>

*Bestimmte Begleittherapien (z.B. Knorpeltherapien, Meniskusrefixationen) bedürfen einer Nachbehandlung mit einer längeren Teilbelastung und/oder Bewegungslimitierung