



Behandlungskonzept Rekonstruktion MPFL (medialen patellofemorale Ligament) mittels Gracilissehne

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mecronschiene für 3 Tage• Elektrostimulation• Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen• Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage• Stützkrafttraining• Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung• Teilbelastung 30 kg• erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/30°/0°• 2x wöchentlich mit manueller Lymphdrainage bei Entlassung
bis Ende der 1. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes• Anlegen der Advantageschienen in Flex./Ext.: 90°/30°/0°• Leichte Patellamobilisation• passives/assistives Bewegen bis 30°–90°• passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris, Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!)• Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Heilmittelverordnung: 6x KG Stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse• Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0°• Beginn mit koordinativen Übungen• Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)• Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
4. bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 130°/0°/0°• Gangschule unter schmerzadaptierte Vollbelastung
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung• Hartrahmenorthese weglassen• verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining• forciertes Kraftaufbautraining/Muskelaufbautraining an Geräten• Beginn mit leichtem Lauftraining• Beginn mit sportartspezifischer Reintegration• Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen)• bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)
ab 9. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Sportfähigkeit