



## MPFL-Rekonstruktion und MPFL-Plastik

### Nach Patellaluxationen

- Orale Schmerztherapie und antithrombotische Therapie  
Bis zur vollen Belastung bzw. freien Bewegung ohne Krücke muss die Thromboseprophylaxe mittels Inhixa 4000IE 1xtgl subcutan weitergeführt werden.

- Pflasterversorgung und Nahtentfernung

Die Nahtentfernung sollte zwischen der 12. Und 14. postoperativen Tag bei mir in der Ordination durchgeführt werden. Den Termin finden Sie im Entlassungsbrief.

Bis zwei Tage nach der Nahtentfernung müssen die Wunden mit einem Pflaster bedeckt sein. Duschen ist mit einem dafür vorgesehenen Duschpflaster möglich. Dieses sollte allerdings bei Möglichkeit anschließend gewechselt werden.

- Physiotherapie

Eine physiotherapeutische Anbehandlung findet bereits während des stationären Aufenthaltes statt, muss allerdings anschließend unmittelbar weitergeführt werden um eine frühest mögliche volle Bewegungsfreiheit wieder zu erlangen.

Bitte vereinbaren Sie bereits vor der Operation einen Termin mit einem Physiotherapeuten, um längere Wartezeiten zu vermeiden.

- Belastung und Mobilisation

Beachten Sie bitte die mitgegebene Tabelle bezüglich der genauen Mobilisation.

<b>Zeit</b>	<b>Limitationen / Vorgaben</b>	<b>Physiotherapie</b>
Woche 1 - 2	20kg Teilbelastung  Kniegelenksbewegungsorthese mit E/F 0-0-30°  Thromboseprophylaxe	Hochlagerung intermittierende Kühlung Gangschulung mit Unterarmstützen Lymphdrainage bei Bedarf ROM E/F 0-0-30° Übungsstabil in vorgegebener ROM Isometrische Muskelübungen



Woche 3 - 4	Teilbelastung mit halbem Körpergewicht  Kniegelenksbewegungssorthese mit E/F 0-0-60°  Thromboseprophylaxe	Lymphdrainage bei Bedarf Weitere Kräftigung Koordinationsschulung ROM E/F 0-0-60° Übungsstabil in vorgegebener ROM
Woche 5 - 6	Übergang zur Vollbelastung  Kniegelenksbewegungssorthese mit E/F 0-0-90°  Thromboseprophylaxe bis Vollbelastung und 90° Flexion erreicht wurde	Abtrainieren Gehstützen Weitere Kräftigung Speziell des VMO Koordinationsschulung ROM E/F 0-0-90°
Ab Woche 6	Keine Limitierung der Beweglichkeit	Koordinationsschulung Propriozeptionsübungen Erarbeiten der vollen Kraft und Beweglichkeit im Kniegelenk Fahrradergometer ab Flexion 100°

Diese Behandlungsempfehlung dient auch der Information Ihres weiterbehandelnden Arztes/ Ärztin.