



## MPFL- Repair (mediales patello-femorales Ligament)

4 Wochen Bewegungslimitierung in beweglicher Orthese  
2 Wochen EXT/FLEX 0°/15°/60°, danach  
2 Wochen EXT/FLEX 0°/0°/60°  
3 Wochen 10 kg Teilbelastung

### Entzündungsphase/ Aufbauphase

#### OP-Tag/ 1.post OP Tag

- Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- Physikalischen Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- ADL (Activities of daily living) -Schulung, Transfers (Gangschule auf Zimmerebene)
- Anleitung zu Eigenübungen
- Gangschule/ Gangkorrektur mit Hilfsmittel (UAGST) in der Orthese

#### 1.-2. Woche

- Akt. Bewegen in EXT/ FLEX 0°/15°/60°
- 20kg Teilbelastung

#### 3. Woche

- Akt. Bewegen in EXT/ FLEX 0°/0°/60°
- Zunehmende Vollbelastung

#### 4. Woche

- Steigerung von Gangschule und Gangkorrektur mit Vollbelastung

#### 5. Woche

- Akt. Bewegen ohne Limit
- Abtrainieren der Orthese

### Umbauphase/ Stabilisationsphase

- Muskelaufbau
- Gangschule und Gangkorrektur
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf