



MPFL- Plastik (mediales patello-femorales Ligament)

2 Wochen Teilbelastung mit 20kg in beweglicher Orthese EXT/FLEX 0°/0°/90°,

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

- Physikalische Therapie (Kühlung)
- Gangschulung an Unterarmgehstützen mit 20 kg Teilbelastung
- aktive und passive Beübung Extension/Flexion 0-0-90°
- Keine Mobilisation der Patella nach lateral!

3.-6. Woche

- zunehmende Vollbelastung und Verzicht auf UAGST
- aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand erlaubt
- isometrisches Muskeltraining, insbes. des M. vastus medialis
- Dehnungsübungen der ischiokruralen Muskulatur

Ab 5. Woche

- Ab 5. Woche aktive Bewegungen ohne Limit
- Abtrainieren der Orthese

Woche 7 – 12:

- Fahrradtrainer mit geringem Widerstand
- Krafttraining geführt am Gerät
- Dehnungsübungen
- Koordinations- und Propriozeptionsübungen