

# Knienkonzept MPFL-Rekonstruktion

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit  
**Chefarzt Dr. med. Michael Henkel**, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

Bitte  
ergänzend zum  
**Knienkonzept-  
Nachbehandlungs-  
heft** verwenden!



**EUREGIO-KLINIK**  
Albert-Schweitzer-Straße GmbH

**Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten**

	OP bis 7. Tag	2. bis 4. Woche	5. bis 6. Woche	ab der 7. Woche
	<b>PHASE 1</b> Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit	<b>PHASE 2</b> Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	<b>PHASE 3</b> Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer	<b>PHASE 4</b> Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer
Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt		14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips	Beweglichkeit	Sportfreigabe je nach Befund
Belastung				
Orthese			<b>langsame Abtrainieren</b>	
Physiotherapie	Lymphdrainage Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv frei	PNF Ergometer (langsam) Muskelaufbau geschlossene Kette	Kräftigung insb. Vastus medialis, Hüftaußenrotatoren	Propriozeption Muskelaufbau offene Kette Powerplate Vorsichtig Lauf- und Ergotraining

<b>Abrollen</b>	<b>Teilbelastung mit 20kg</b>	<b>Zunehmende Vollbelastung</b>	<b>SUPROknee</b>	<b>Ottobock Patella Pro</b>
<b>Lauftraining</b>	<b>Sportartenspezifisches Training</b>	<b>Spezielles Krafttraining</b>	<b>Ergometer/Fahrrad</b>	