

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 |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| | PHASE 1 Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit | PHASE 2 Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten | PHASE 3 Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer | PHASE 4 Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer |
| Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt | Keine NSARs | 14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips | Beweglichkeit | Sportfreigabe je nach Befund |
| Belastung | | | | |
| Orthese | 0° | | langsames Abtrainieren | |
| Orthelligent HOME | Test 1, 2 3x pro Woche | Test 1, 2, 3 3x pro Woche | Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche | Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 3x pro Woche |
| 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 |

| | | | | |
|---------------------|--|---------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Abrollen | Teilbelastung mit 20kg | Zunehmende Vollbelastung | SUPROknee | Ottobock Patella Pro |
| Lauftraining | Sportartenspezifisches Training | Spezielles Krafttraining | Ergometer/ Fahrrad | Orthelligent App |