



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

ACT - patellofemoral

Gesundheitszentrum Kelkheim
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim
Telefon 06195 6772-400
www.orthopaeden-zentrum.de
info@orthopaeden-zentrum.de

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
1. - 2. Woche postoperativ	Mecron-Orthese Tag und Nacht Aus der Orthese heraus Extension/Flexion 0-0-30°	Gehen an Unteramr-Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> Quadrizepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) und Extensionsübungen Kryotherapie (im 10 min Wechsel) ggf. Lymphdrainage Übungen mit CPM-Bewegungsschiene im erlaubten Bewegungsausmaß
3. - 6. Woche postoperativ	Extension/Flexion 0-0-60° medi m4s Orthese 0-0-60° Tag und Nacht	Gehen an Unteramr-Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> Quadrizepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) und Extensionsübungen ggf. Lymphdrainage Übungen mit CPM-Bewegungsschiene im erlaubten Bewegungsausmaß
7. - 8. Woche postoperativ	Orthese abtrainieren Extension/Flexion stufenweise steigern bis 0-0-120°	stufenweise Belastungssteigerung	<ul style="list-style-type: none"> Funktionelles Training Ergometer mit steigendem Pedalwiderstand Quadrizepskräftigung
3. - 6. Monat postoperativ	Volle Beweglichkeit	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"> Ergometer ggf. Aquajogging / Kraulschwimmen Muskelaufbau Rumpfstabilität Propriozeptives Training
6. - 12. Monat postoperativ	<ul style="list-style-type: none"> Progressiver Kraft- und Koordinationsaufbau. Sportartspezifische Belastungssteigerung. Vermeidung hoher patellofemoraler Last 		

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen, 3, 6 und 12 Monaten**.
- Bei adäquatem muskulärem Status und nach ärztlicher Rücksprache schrittweise Wiederaufnahme von Fitnesssport nach 6 Monaten
- Bei adäquatem muskulärem Status und nach ärztlicher Rücksprache schrittweise Wiederaufnahme von Lauf-, Kontakt-, Kampf und Pivot-Sportarten nach 12 Monaten.
- Wiedervorstellung zur MRT Verlaufskontrolle 12 Monate postoperativ