



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 Unterarm- 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 Unterarm- 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 patellofemorale Last		

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