



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

dynamisches MPFL

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 Postoperative Phase	Mecron-Orthese Tag und Nacht Extension/Flexion 0-0-30°	Teilbelastung mit 15-20 kg an Unterarmgehstützen Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none">• Kryotherapie, ggf. Lymphdrainage• Muskelaktivierung: Isometrische Quadrizeps- und Gluteustraining, aktive Fußbewegung
3. - 6. Woche Früh-Rehabilitation	medi PT control Ex/Flex 0 - 0 - 60° ab der 5. Wochen Ex/Flex 0 - 0 - 90°	Übergang zur Vollbelastung nach 3 Wochen	<ul style="list-style-type: none">• funktionelles Quadricepstraining (geschlossen)• Propriozeption• Gangschule
7. - 12. Woche Rehabilitation	freie Beweglichkeit Ggf. Tragen einer Schiene oder		<ul style="list-style-type: none">• funktionelles Muskeltraining• Propriozeption• Beinachsentraining
ab 4. Monat Rückkehr zum Sport	Bandage in unsicheren Situationen oder beim Sport.		<ul style="list-style-type: none">• Sportfähigkeit nach Rücksprache mit dem Arzt und muskulärem Trainingszustand• Leichtes Lauftraining auf ebenem Grund und Fahrrad fahren• Kein Kontakt-Kampfsport bzw. Sportarten mit Beugebelastung im Kniegelenk

- o Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach 2 Wochen, 6 Wochen, 12 Wochen und 6 Monaten.
- o Thromboseprophylaxe unter regelmäßigen Blutbildkontrollen bis zur Vollbelastung!
- o Leichte sportliche Betätigungen wie **Schwimmen** oder **Joggen** können, abhängig von der individuellen Genesung (Schmerzen, Schwellneigung, Beweglichkeit), ab dem **3. bis 6. Monat** nach der Operation wieder aufgenommen werden.
- o Kontaktsportarten und Sportarten mit hohen Kniebelastungen nach Rücksprache mit dem Arzt und muskulärem Trainingszustand frühestens nach 6 Monaten.