



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA dynamisches MPFL

Gesundheitszentrum Kelkheim  
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim  
Telefon 06195 6772-400  
[www.orthopaeden-zentrum.de](http://www.orthopaeden-zentrum.de)  
[info@orthopaeden-zentrum.de](mailto:info@orthopaeden-zentrum.de)

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
<b>1. - 2. Woche</b> <b>Postoperative Phase</b>	<b>Mecron-Orthese Tag und Nacht</b>  Extension/Flexion 0-0-30°	Teilbelastung mit 15-20 kg an Unterarmgehstützen  Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"><li>Kryotherapie, ggf. Lymphdrainage</li><li>Muskelaktivierung: Isometrische Quadrizeps- und Gluteustraining, aktive Fußbewegung</li></ul>
<b>3. - 6. Woche</b> <b>Früh-Rehabilitation</b>	medi PT control <b>Ex/Flex 0 - 0 - 60°</b> ab der 5. Woche <b>Ex/Flex 0 - 0 - 90°</b>	Übergang zur Vollbelastung nach 3 Wochen	<ul style="list-style-type: none"><li>funktionelles Quadricepstraining (geschlossen)</li><li>Propriozeption</li><li>Gangschule</li></ul>
<b>7. - 12. Woche</b> <b>Rehabilitation</b>	freie Beweglichkeit  Ggf. Tragen einer Schiene oder Bandage in unsicheren Situationen oder beim Sport.		<ul style="list-style-type: none"><li>funktionelles Muskeltraining</li><li>Propriozeption</li><li>Beinachsentraining</li></ul>
<b>ab 4. Monat</b> <b>Rückkehr zum Sport</b>			<ul style="list-style-type: none"><li>Sportfähigkeit nach Rücksprache mit dem Arzt und muskulärem Trainingszustand</li><li>Leichtes Lauftraining auf ebenem Grund und Fahrrad fahren</li><li>Kein Kontakt-Kampfsport bzw. Sportarten mit Beugebelastung im Kniegelenk</li></ul>

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach 2 Wochen, 6 Wochen, 12 Wochen und 6 Monaten.
- Thromboseprophylaxe unter regelmäßigen Blutbildkontrollen bis zur Vollbelastung!
- 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.
- Kontaktsportarten und Sportarten mit hohen Kniebelastungen nach Rücksprache mit dem Arzt und muskulärem Trainingszustand frühestens nach 6 Monaten.