

Nachbehandlung nach AMIC (autologe matrixinduzierte Chondrogenese) Patella- und Trochlealedefekte

Allgemeine Hinweise:

- Thromboseprophylaxe bis zur sicheren Vollbelastung
- Entfernung Hautnaht nach 12- 14 Tagen
- „Kontroll“ – MRT nicht vor 12 Monaten sinnvoll

Phase	Zeitpunkt	Maßnahme / Behandlung
Proliferationsphase (0. – 6. Woche)	0.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 Tage Streckschiene, Beweglichkeit 0/0/0°, Fußsohlenkontakt, 3-Punktgang mit UAG ➤ Anschließend Hartrahmenorthese 0/0/30°, Fußsohlenkontakt, 3- Punktgang mit UAG ➤ CPM, EMS, vorsichtige Mobilisierung/ Physio
	3.-4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hartrahmenorthese 0/0/60°, Fußsohlenkontakt, 3- Punktgang mit UAG ➤ CPM, EMS, Physio ➤ Ggf. Wassergymnastik, Schwimmen mit Kraulbeinschlag
	5.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hartrahmenorthese 0/0/90°, Fußsohlenkontakt, 3- Punktgang mit UAG ➤ CPM, EMS, Physio ➤ Ggf. Wassergymnastik, Schwimmen mit Kraulbeinschlag
Übergangsphase (6. – 12. Woche)	Nach 6 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schmerzadaptierte Belastungssteigerung auf Vollbelastung innerhalb von 2 Wochen ➤ Beginn mit Muskel- und Koordinationstraining ➤ Abtrainieren der Orthese ➤ Erlangen der freien Beweglichkeit ➤ Aquajogging
	Nach 8-12 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Radfahren
Remodelierungsphase (12. – 26. Woche)	Nach 6 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Joggen, Skaten
	Nach 6-12 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Skilaufen
	Nach 12-18 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontaktsportarten