

Nachbehandlung nach MPFL Plastik mit autologer Gracilissehne

- KI Schiene für 1-2 Tage
- Kryotherapie, Lymphdrainage, Isometrie
- Passive Bewegungsübungen bis 60°-Flexion auf der Motorschiene für 2 Wochen
- Ggf. Elektrostimulation für den M. vastus med. obliquus
- Knieorthese für 6 Wochen, zunächst 3 Wochen bis 60°, anschl. 3 Wochen bis 90°-Flexion
- Mobilisation mit 20kg TB für 2 Wochen, anschl. schrittweiser Übergang zur VB
- Weiterführen der ambulanten Physiotherapie, Kraftaufbau und Koordinationstraining
- Ab der 3. Woche aktive und passive Bewegungsübungen mit Stärkung der Quadricepsmuskulatur
- Dynamische Beinachstabilisierung
- Rumpfstabilisierung
- Sportverbot mind. 6 Wochen, anschl. schrittweiser Übergang zur sportlichen Aktivität (Radfahren, leichtes Laufen, Schwimmen)
- Vermeidung von „stop and go“ Sportarten für 3 Monate