

Nachbehandlungsplan nach Trochleoplastik

Ziele der Phase	Zeitraum	Maßnahme/Behandlung
I. Phase: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schmerzlinderung ➤ Resorptionsförderung ➤ Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit ➤ Vermeidung von Funktions- und Strukturschäden 	1.-2. postoperative Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 6 Wochen Hartrahmenorthese ➤ Mobilisation und Quadricepsinnervation ➤ Erlernen Op –gerechter Lage- und Positionswechsel ➤ Erlernen des Gehens an UA Gehstützen ➤ Gangschulung mit 20 kg Teilbelastung ➤ Limitierung der Orthese und Motorschiene auf 0/20/60 ➤ 4 x 20min. tgl. CPM ➤ Elektrotherapie zur Vastus medialis Stimulation
II. Phase: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schmerzlinderung ➤ Resorptionsförderung ➤ Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit ➤ Vermeidung von Funktions- und Strukturschäden 	3.-6. postoperative Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bewegungsumfang auf 0/10/90 steigern ➤ Steigerung der Belastung über das halbe Körpergewicht und 4 Pkt. Gang ➤ 4 x 20min. tgl. CPM ➤ Training der Glutealmuskulatur und der Hüftabduktoren (Vermeidung der Valgusstellung im Knie) ➤ Beinachsentraining und rumpfstabilisierende Übungen ➤ Erarbeiten der dynamischen Stabilität beim Gehen ➤ Erlernen eines Heimtrainingsprogramms
III. Phase: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Optimierung der Sensomotorik ➤ Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit ➤ Optimierung der Rumpf-, Becken- und Kniestabilität ➤ Wiederherstellung der Muskelkraft ➤ Optimierung eines koordinierten Bewegungsablaufes 	Ab der 7. postoperativen Woche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Freigabe der Beweglichkeit ➤ Orthese abtrainieren ➤ Vollbelastung ➤ Propriozeptionstraining und Koordinationstraining ➤ Beinachsentraining im Stand und auf instabilen Unterlagen ➤ Sportspezifische Übungen ➤ Wiederaufnahme der beruflichen Aktivität
IV. Phase:	Fließender Übergang aus Phase III	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensomotorisches Training ➤ Krafttraining ➤ Sportspezifische Trainingsformen ➤ Therapeutisches Klettern