

## **Nachbehandlungsplan nach dynamischer MPFL – Plastik mittels Semitendinosus Sehne**

### **Verbandswechsel:**

- Regelmäßige Wundkontrollen durch überweisenden Orthopäden oder Hausarzt
- Ggf. Entfernung des Nahtmaterials nach 12-14 Tagen. I.d.R jedoch resorbierbares Nahtmaterial

### **Lagerung:**

- Hochlagerung auf Schiene oder Kissen
- Streckeschiene für 2 Wochen (Abnahme zur KG), dann bis Ende 6. Woche zur Nacht

### **Physiotherapie:**

- Fakultativ manuelle Lymphdrainage, Kryotherapie

#### **Ab 1. post- Op Tag für 3 Wochen:**

- 10 kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen
- ROM 0-0-60° bis Ende 2. Woche, 0-0-90° bis Ende 3. Woche
- Passive Bewegungsübungen, keine aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand

#### **Ab 4. Woche post- Op:**

- Schmerzadaptierter Übergang zur Vollbelastung an Unterarmgehstützen bis Ende 6. Woche
- Quadrizepstraining gegen Schwerkraft, isometrisch in Streckung

#### **Ab 7. Woche post- Op:**

- Vollbelastung
- Quadrizepstraining auch gegen Widerstand
- Dynamische Beinachsstabilisierung
- Proprioceptionstraining

### **Thromboseprophylaxe:**

- Bis zur sicheren Vollbelastung

### **Ambulante Kontrolle:**

- 12 Wochen postoperativ

### **Sport:**

- Nach 3 Monaten kontrollierte sportlicher Belastungsaufbau, wenn volle Beweglichkeit und keine Schmerzen vorliegen (z. B. Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren).
- Kontaktsportarten sowie Sportarten mit hohen Kniebelastungen werden nach 6 Monaten erlaubt.