

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.