



Nachbehandlung nach Quadripse-/Patellarsehnenruptur/Patellafraktur

Bemerkung Arzt:	<input type="checkbox"/> Sonderfall Mc-Laughlin-Cerclage: Materialentfernung der Mc-Laughlin-Cerclage in der 9. postop. Woche
------------------------	---

Zeit postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung			
1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> axiale Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Ruhigstellung in Mecron – Schiene UAG – Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> Gangschule Kryotherapie, ggf. Lymphdrainage
Phase II Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit / Belastungsaufbau			
2. - 4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> axiale Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> X – Lock Orthese 0-0-60° UAG – Stützen Motorschiene (CPM) im erlaubten Bewegungsumfang 	Fortführung o.g. Therapie, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> ADL-Training Koordinationstraining Sensomotorisches und kontralaterales Training Propriozeptives Training, Standstabilisation
Phase III Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit / Belastungsaufbau			
5.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> axiale Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> X – Lock Orthese 0-0-90° UAG – Stützen Motorschiene (CPM) im erlaubten Bewegungsumfang 	Fortführung o. g. Therapie
Phase IV Ziel: Wiedererlangung der vollen Gebrauchsfähigkeit / Alltagstauglichkeit			
7.- 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Keine orthopädischen Hilfsmittel mehr 	Fortführung o. g. Therapie, <i>zusätzlich</i> : <ul style="list-style-type: none"> Aktive Krankengymnastik Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung Training in geschlossener Kette Sensomotorisches Training Fahrradergometer ohne Belastung
Phase V Ziel: Uneingeschränkte Alltagstauglichkeit / Beginn ambulante Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation			
ab 9. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> freier Bewegungsumfang 	<ul style="list-style-type: none"> Belastungssteigerung, Koordinationstraining (Verbesserung Kraft/Ausdauer) isokinetisches Krafttraining im geschlossenen System, leg press Radfahren Ab 10. p.o. Woche offene Kette erlaubt, Beginn Retraktionstraining (Side-Steps, Sprünge), Beginn Lauftraining ebenes Gelände, Intervalltraining Beginn mit Kontakt- und Ballsportarten erst nach 6 Monaten

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.