

NACHBEHANDLUNG NACH KNORPELREGENERATIVER THERAPIE PATELLOFEMORAL

PHASE I WOCHE 1 – 6

- Schmerzreduktion – Eis/Analgetika – Visuelle Analog Skala
- Schwellungsreduktion – Kompressionsstrumpf + Hochlagerung – Extension – Manuelle Therapie/Anspannungsübung M. quadriceps –
- Teilbelastung mit 20kg für 6 Wochen
- Ansteuerung M. Quadriceps
 - **Bewegungsausmaß:**
 - Extensionsschiene für 1 Woche
 - Hartrahmenorthese mit 0-0-30° Beugung für Woche 2 – 3; 0-0-60° für Woche 4 – 5; 0-0-90° für Woche 6 – 7;
 - Motorbewegungsschiene schmerzadaptiert

ZIEL FÜR ÜBERGANG PHASE II

- FROM AKTIV 0-0-90°, VOLLBELASTUNG, REGELRECHTE PATELLAMOBILITÄT. GUTE ANSTEUERUNG M. QUADRICEPS, SCHMERZREDUKTION

PHASE II WOCHE 7 – 12

- Schrittweiser Übergang zur Vollbelastung und freien Beweglichkeit Orthese abtrainieren
- Gangschule
- Training im Wasser unter Anleitung
- Fahrradergometer ohne Widerstand
- Ab der 10. Woche: Krafttraining im schmerzfreien Bereich steigern, Gangschule inkl. normalem Gangbild + freiem Treppesteigen

ZIEL FÜR ÜBERGANG PHASE III

- IKDC MIND. 70 (AB PHASE II MONATLICHE ERFASSUNG DES IKDC)
- SCHMERZFREIHEIT
- FROM
- NORMALES GANGBILD

PHASE III MONAT 3 – 6

- Intensivierung d. Muskelaufbautrainings
- Freies Fahrradfahren
- Crosstrainer
- Kraul- und Rückenschwimmen

ZIEL FÜR ÜBERGANG PHASE IV

- SCHMERZFREIHEIT, FROM
- Y-BALANCE, HOP-TESTS, LSI (75% DER GEGENSEITE), KRAFTWERTE 75% DER GEGENSEITE
- RETURN-TO-PLAY TESTUNG INKL. ISOKINETIK UND SPRUNGTESTS

PHASE IV MONAT 6 – 12

- Beginn mit Lauschule und leichten Läufen im Verlauf intensivere Läufe
- Im Verlauf intensivere Läufe
- Beginn mit sportartspezifischem Training ab dem 9. Monat
- Sprintbelastung ab dem 10. Monat
- Richtungswechsel, pivotierende Bewegungen ab dem 10. Monate
- Ab dem 12. Monat Rückkehr in Sportsportarten

GRUNDSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN NACH KNORPELREGENERATIVER THERAPIE PATELLOFEMORAL

WICKELUNG/HOCHLAGERUNG

- Unmittelbar nach der Operation wird Ihr Bein gewickelt und hochgelagert. Die Wickelung wird nach dem Drainagezug durch den Thrombosestrumpf ersetzt. Dieser sollte für die ersten 4 Wochen konsequent getragen werden. Die regelmäßige Hochlagerung empfehlen wir für die ersten 2 – 3 Wochen.

WUNDKONTROLLEN/FADENZUG

- Wir bitten um regelmäßige Wundkontrollen durch Ihren Hausarzt. Die Fadenenden können nach 10 – 12 Tagen auf Hautniveau gekürzt werden.
- Nach 2 – 3 Tagen können Sie mit den aufliegenden Pflastern kurz duschen. Anschließend entfernen Sie die Pflaster, tupfen die Narben mit einem sauberen Handtuch kurz ab und versorgen sie mit frischen Pflastern.
- Längeres Duschen/Baden, Saunagänge und Sonneneinstrahlung sind für die ersten 4 – 6 Wochen zu vermeiden.

SCHMERZMITTEL

- Die Einnahme von Schmerzmitteln erfolgt stets angepasst an Ihre jeweiligen Schmerzen. Mit dem Abklingen Ihrer Schmerzen reduzieren Sie selbstständig Ihre Schmerzmitteleinnahme. Eine pro forma-Einnahme ist nicht erforderlich. Ebenso sollte die Einnahme von nicht-steroidalen Entzündungshemmern wie z.B. Ibuprofen auf das allernötigste reduziert werden.

THROMBOSEPROPHYLAXE

- Für den Zeitraum der Teilbelastung ist die Anwendung von Anti-Thrombosespritzen erforderlich. Entsprechend sollten regelmäßige Blutkontrollen durch Ihren Hausarzt erfolgen.

BELASTUNG

- Für die ersten 6 Wochen verordnen wir eine Teilbelastung mit 20 kg an Unterarmgehstützen, anschließend kann der stufenweise Belastungsaufbau erfolgen.
- Fahrrad – Ergometer ab der 12. postoperativen Woche
- Cross-Trainer ab der 12. Woche postoperativ
- Beginn mit Lauftraining ab dem 6. postoperativen Monat
- sportartspezifisches Training ab dem 6. postoperativen Monat
- Stufenweise Rückkehr in Vollkontaktsportarten ab dem 6. Monat

BEWEGLICHKEIT

- Ruhigstellung in der Extensionsschiene für eine Woche, anschließend passive Beübung der Flexion bis zur Schmerzgrenze
- Beugelimitierung mit 30-60-90° Beugelimitierung für jeweils 2 Wochen
- Erreichen der freien Beweglichkeit bis zur 8. postoperativen Woche

ORTHESE

- Ruhigstellung in der Extensionsschiene für eine Woche
- Wechsel auf die Hartrahmenorthese entsprechend der Schwellung
- Tragen der Hartrahmenorthese tagsüber in Woche 2 – 7, Extensionsschiene zur Nacht, stufenweises Abtrainieren der Orthese ab der 6. Woche

MOTORBEWEGUNGSSCHIENE

- Die Motorbewegungsschiene sollte zu Hause für 2 – 3 Stunden täglich für die ersten 4 Wochen bis zur Schmerzgrenze angewendet werden.

Praxisklinik 2000

Orthopädie/Chirurgie

Wirthstraße 11a

79110 Freiburg

T +49 761 76 76 600

F +49 761 76 76 605

E info@praxisklinik2000.com

www.praxisklinik2000.com