

# Nachbehandlung nach MPFL-Plastik

## SportOrthopädiePraxis Bremen

Bartels-Bernhardt-Hägermann-Kanngießer-Milde-Richter

Zeit nach OP	Beweglichkeit	Belastung	Übungen/Physiotherapie
1.-3. Tag	Volle Streckung erlaubt, passive Beugung im schmerzfreien Bereich bis max. 90° Mecronschiene	Aufsetzen + Abrollen des ganzen Fußes, ca. 15kg mit Gehstützen	Ziel: Schmerzreduktion, Abschwellen, Mobilisation Bein häufig hochlagern (Herzhöhe), kurze Wege Kühlung mehrmals täglich für 15-20 min; Kompressionsstrumpf 24 Std./Tag Fußbewegungen, Anspannungsübungen, vorsichtige Kniebeugung (s. Video: <a href="http://www.die-sportaerzte.de">www.die-sportaerzte.de</a> ) Treppensteigen: Rauf gesundes Bein voraus, runter operiertes Bein voraus (s. Video Webseite)
4.-7. Tag	Volle Streckung, passive Beugung im schmerzfreien Bereich bis max. 90° Mecronschiene	Aufsetzen + Abrollen des ganzen Fußes, Belastung in Streckung im schmerzfreien Bereich	Noch vorsichtige Mobilisation, immer wieder hochlagern, sonst Gefahr eines Blutergusses mit Schmerzen und Überwärmung Mehrere tgl. in Rückenlage die Ferse anheben, Streckung trainieren (s. Video Webseite) Anspannungsübungen Kniebeuger und -strecker Training des gesunden Beines und der Arme Manuelle Lymphdrainage
2. Woche	Volle Streckung Beugung steigern bis 90° Mecronschiene	Steigerung der Belastung, wenn Knie streckbar, in schmerzfreiem Rahmen	Lymphdrainage, Entzündungsreduktion Krankengymnastik, Erweiterung des Bewegungsausmaßes, Kniescheibenmobilisation (auch selbstständig möglich, s. Video Webseite), Traktion Standstabilisierung Gehschule, Belastungssteigerung bei voller Kniestreckung Fadenzug am 12. Tag
3.-6. Woche	Mecronschiene noch beim Gehen	Übergang zur Vollbelastung unter Kontrolle des Gangbildes	Bei Schwellneigung Kühlung/Quarkumschläge Gangbildkontrolle, kurze Wege langsam ohne Stützen gehen Koordinations- und Kraftübungen in geschlossener Kette Innervationsübungen (Instruktion von Eigenübungen!), M. vastus medialis Propriozeptionstraining, Trainingsmatte, später Kipp-/Wackelbrett, Trampolin
7.-12. Woche	Das Bewegungsausmaß sollte jetzt etwa 120° Beugung und seitengleiche Streckung betragen. Keine Schiene mehr.	Vollbelastung Treppen steigen Auto fahren Fahrrad in der Ebene	Kontinuierlicher Aktivitätsaufbau: Aqua jogging, Training mit Therapiebändern, Gerätetraining, Ausgleichstraining Rumpf + Arme Kniebeugung jetzt auch gegen Widerstand Beseitigung musk. Fehlfunktionen, angrenzende Gelenke beachten (Sprung-, Hüftgelenk, LWS, ISG) Fahrradergometer, wenn Beugung es zulässt
3.-6. Monat			Schwimmen, schnelles Gehen. Laufband, Laufen geradeaus, Sprünge. Sportartspezifisches Training
7.-12. Monat			Wegen der Schwächung der Zugfestigkeit während der Einwachphase des Transplantates und der damit verbundenen Gefahr einer Ruptur sollten Kontakt- bzw. Risikosportarten wie Fuß-, Hand-Basket-, Volleyball, Skilaufen, Surfen etc. nicht bzw. nur bei voller muskulärer und propriozeptiver Rehabilitation (Leistungsdiagnostik) begonnen werden. Sicherheitshalber erst nach 6 Monaten