

## Operation am Kniescheibenhalteapparat (laterale Spaltung und mediale Raffung) Nachbehandlungsschema

Name:

Op-Datum:

Zeitpunkt	Therapie	Bewegung	Belastung
1. Woche	Thromboseprophylaxe Kryotherapie Mecron-Schiene	0	½ KG
2. Woche	Medi PT control Patellaluxationsorthese für 3 Monate KG: Patellamobilisation, Gelenkmobilisation	0-0-60°	½ KG
3. Woche	Lymphdrainage bei Schwellneigung KG (3-4 / Woche bis 6. Woche): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufdehnung des Tractus iliotibialis</li> <li>• Aufdehnung des M. rectus femoris</li> <li>• Auftrainieren des M. vastus medialis</li> <li>• aktive Extension in der Schiene gegen das Eigengewicht des Beines</li> <li>• Isometrisches Quadrizepstraining</li> </ul>	0-0-60°	voll
4.-5. Woche	KG wie oben Beginn Propriozeptionstraining	0-0-60°	voll
6. Woche	KG wie oben Aktive Extension gegen proximalen Widerstand	0-0-60°	voll
7.-9. Woche	Weiter Orthese, Vermeidung der tiefen, belastenden Hocke Sport: Nordisches Gehen, Gehen, Schwimmen	0-0-90°	voll
10.-12. Woche	Weiter Orthese, Vermeidung der tiefen, belastenden Hocke Sport: Radfahren	0-0-120°	voll
4 Monate	Beginn mit sportartspezifischem Training, Lauftraining	frei	
ab 1 Jahr	Kontaktsportarten erlaubt		

**Kontrolltermine:**

- 1. Tag postop. Redonentfernung
- 12. Tag postop. Fädenentfernung, Kontrolle der Orthese
- 4 Wochen postop.
- 8 Wochen postop.
- 6 Monate
- 12 Monate

**Besonderheiten:**