

# Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Michael J. Raschke  
 Waldeyerstraße 1 D-48149 Münster  
 Privatsprechstunde (Prof. Dr. med. Michael J. Raschke): Dienstag 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
 Arthroskopie-/Knie-/Knorpel-/Sportsprechstunde (PD Dr. Kittl, PD Dr. Herbst, Dr. Briese): Mittwoch 8<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>  
 Tel.: +49-251-83-56313 , Fax.: +49-251-83-56318  
[kniechirurgie@ukmuenster.de](mailto:kniechirurgie@ukmuenster.de)

## Nachbehandlungsschema nach MPFL Plastik

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	3. Monat	4. Monat	6. Monat
<b>Lagerung</b>	Hochlagerung		frei								
<b>Belastung</b>	Teilbelastung 20kg		sukzessiver Übergang auf Vollbelastung (20kg/Woche)		Schmerzadaptierte Vollbelastung						
<b>Orthesen</b>	Mecronschiene	Patella-Pro-Orthese mit ROM frei					Orthesen freie Nachbehandlung				
<b>Beweglichkeit passiv</b>	0-0-90						frei				
<b>CPM-Schiene / CAMOPED-Schiene</b>	0-0-90 (Rp. oder im Rahmen der KG)										
<b>Wärme/Kryo</b>	postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme										
<b>Physiotherapie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passive Mobilisation</li> <li>Gangschule</li> <li>Lymphdrainage</li> <li>Innervationsschulung M. Quadriceps</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktive Mobilisation gegen die Schwerkraft</li> <li>Narbenbehandlung</li> <li>Dehn- und Weichteiltechnik</li> <li>Manuelle Therapie</li> <li>Propriozeptionstraining mit Orthese</li> <li>Propiozeptive neuromuskuläre Faszillation (PNF)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie 3. – 6. Woche mit</li> <li>Muskelaufbau (insbesondere: Vastus medialis obliquus, Vastus medialis, Hüftaußenrotatoren)</li> <li>Taping Zentrierung Patella</li> <li>Propriozeptionsübungen ohne Orthese</li> <li>Assistiert-aktives Erarbeiten der vollen Mobilität (zunehmend aktiv)</li> <li>Fahrradergometer</li> <li>Bis einschließlich 12 Wochen geschlossene Kette</li> <li>Nach 2-3 Monaten propriozeptive- und neuromuskuläre Übungen</li> <li>Nach 12 Wochen Übergang zu offene Kette Übungen</li> </ul>				
<b>Wichtig</b>	<b>Alkohol und Nikotinkarenz für 6 Wochen</b>										
<b>Medikation</b>	Analgesie mit Novalgin, Tramal etc., primär kein Antiphlogistikum (NSAR), nur bei stärkeren entzündlichen Reaktionen NSAR (z.B. Ibuprofen 3x400mg) aufgrund hemmender Einflüsse auf die knöcherne Einheilung										
<b>Ärztliche Kontrollen</b>	Fadenzug 2-3 Wochen postop.		Ende 3. Woche: Beweglichkeit				Ende 6. Woche: Beweglichkeit			Sportfreigabe je nach Back to Sport Test	
<b>Sport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportartspezifisches Training nach 3 Monaten</li> <li>Radfahren: nach 2 Monaten</li> <li>Schulsport/Joggen: 3 Monate</li> <li>Risikosportarten (Fußball, Tennis, Handball usw.) 12 Monate</li> </ul>										