

## NACHBEHANDLUNG MPFL-ERSATZ

Zeit postop	Beweg.umfang	Belastung	Übungsprogramm
<b>OP-Tag</b>	nach Maßgabe der Beschwerden  0/0/90° im schmerzfreien Bereich,  keine forcierte Flexion!	Aufstehen nur mit Hilfe des Personals oder Physiotherapie, Gehstützen	Thromboseprophylaxe durch Muskelpumpe, Eis, Antiphlogistika. Isometrische Übungen für Quadriceps, Ischiocruralmuskulatur und Unterschenkelmuskulatur. Anspannungen, Bein in Unterlage drücken, Fuß kraftvoll dorsalex tendieren, Anheben des Beines (Kokontraktion). Aufstehen mit Pflegepersonal erlaubt (Toilette). Lagerung in flacher Schiene, zur Kniestreckung auffordern!
<b>1. Tag</b>	volle Streckung, schrittweise vorsichtige Erweiterung des Beugeumfangs nach Beschwerden	Teilbelastung 15kg	Achsen gerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines bis Schmerzgrenze. Volle Streckung soll erreicht werden. Passive Patellamobilisation, PNF-Training mit prox. u. dist. Widerstand. Mobilisierung mit muskulärer Kontrolle des Beines anstreben. Wichtig: muskelaktiviertes Gehen trainieren (Kokontraktion). Verbandswechsel der Inzisionen, Bein wickeln bzw. AT-Strumpf anlegen. Antiphlogistika weiter, Eis bei Bedarf
<b>ab 2. Tag bis Ende 1. Woche</b>	volle Streckung, schrittweise vorsichtige Erweiterung des Beugeumfangs nach Beschwerden -	Teilbelastung 15kg	Zunehmende Alltagsbelastung des Kniegelenks (bis 1 Stunde Stehen, bis 1 km. Gehen). Selbstständiges Muskeltraining wie erlernt. Verbinden der Inzisionen mit Pflaster bis zur vollständigen Abheilung. Sekretion aus Inzisionen muß in ersten Tagen aufhören, sonst Wiedervorstellung erforderlich! Zunehmendes Üben auch in die Beugung. Wickeln/Strumpf nicht mehr erforderlich. Antiphlogistika bis längstens 3. Tag
<b>2. -4. Woche</b>	freier Bewegungsumfang schmerzlimitiert	Teilbelastung 15kg	Alltagsbelastung freigegeben (nach Beschwerdebild). Inzisionen können offen bleiben. Vorsichtiger Belastungsaufbau, Sportaufnahme nicht vor der 12-16 Woche.

- Thromboseprophylaxe mit Clexane 20mg s.c. 0-0-1 für mind. 15 Tage postop
- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) für mind. 1 Woche post OP und Absetzen sobald wie möglich
- Pantozol 40mg 1-0-0 solange Voltaren genommen wird