

Nachbehandlungsplan nach Patellaluxation (konservativ)

1. Phase: 1. – 2. Woche postoperativ

- Abschwellende Maßnahmen (Lymphdrainage / Punktion)
- Schmerzreduktion (PECH-Schema, keine NSAR)
- Quadricepsaktivierung (geschlossene Kette)
- Vollständige ROM sollte erhalten bleiben
- 2-3 Wochen 20 kg Teilbelastung an Unterarmgehstützen
- Mecronschiene für 2 Wochen
- Taping der Patella zur Behandlung der Subluxationsstellung

2. Phase: 3. – 6. Woche postoperativ

- Langsame Steigerung der Mobilisation und Belastung (10-20 kg / Woche)
- Steigerung der aktiven ROM mit Patella Pro-Orthese
- Begleitende Physiotherapie zum vollständigen Erhalt der ROM
- Langsamer Übergang bzw. Ergänzung der geschlossenen Kette durch Übungen der offenen Kette.

Verlaufskontrolle beim Facharzt nach 4 - 6 Wochen

3. Phase: ab 7. Woche postoperativ

- Vollbelastung und langsame Abnahme der Patella Pro Orthese mit vollständig freier ROM
- Propriozeptive Übungen
- Powerplate (erwiesen positiver Effekt)
- Muskelaufbau (insbesondere: Vastus medialis obliquus, Vastus medialis, Hüftaußenrotatoren)
- Krafttraining (Kombination von geschlossener und offener Kette)
- Beginn des vorsichtigen Lauf- und Ergotrainings
- Kinesiotaping (Steigerung der Propriozeption und der Aktivität des Vastus medialis obliquus)

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Ihr Team des
Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie, Handchirurgie und Sportmedizin und
das Team des Therapiezentrums am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau

