



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

### Patellalateralisation

### arthroskopische Raffung des Retinaculum patellae mediale

Arthroskopische mediale Raffung

**Am Dreilingsberg 7  
23570 Lübeck – Travemünde**

Dr. med. Gassan Abdel Kader  
Dr. med. Laif Casper  
Dr. med. Rafael Kunze  
Torben Hass (Ang. Arzt)  
Dr. med. Oskar Theuer (Ang. Arzt)  
Dr. med. Evelyn Kiehne (Ang. Ärztin)

Telefon 04502 – 30 7 30  
Fax 04502 – 30 7 315  
E-Mail kontakt@chirurgen-travemuende.de  
Internet www.chirurgen-travemuende.de  
Stand 20.10.2019

### **Ruhigstellung:**

Ab ersten Tag Bewegungsorthese (z.B. Patella-Pro® von Ottobock®) für 6 Wochen.

### **Physikalische Therapie:**

Kryotherapie (Kryo-Cuff). Muskelaufbau- und Koordinationstraining. Aktives Training der inneren vorderen Oberschenkelmuskulatur (Muskulus vastus medialis) und der hinteren Oberschenkelmuskulatur (ischio-crurale Muskulatur). Lymphdrainage für 3 Wochen.

### **Bewegungsausmaße:**

postoperative Woche	Extension / Flexion		Belastung
1.-2.	aktiv 0°/0°/30°	Isometrische Übungen	10kg
3.-4.	aktiv 0°/0°/60°	Koordinations- bzw. Proprioceptionstraining	Volle Belastung
3.-6.	aktiv 0°/0°/90°		
Ab 7.	freie Beweglichkeit		

### **Sportliche Aktivitäten:**

Ab 7. Woche ist in der Regel Autofahren möglich

Nach 12. Woche: Rasant-, Kontakt- und Kampfsport und leichtes Lauftraining

Regelmäßige Wundkontrollen und Entfernung des Hautnahtmaterials am 7.-12. postoperativen Tag, ab dem Folgetag ist ein pfasterfreies Duschen möglich.

Bei Komplikationen oder Auftreten von zunehmender Rötung, Schwellung oder Überwärmung sofortige Wiedervorstellung in der Sprechstunde Ihres Operateurs.

Das o.g. Schema ist als Standard zu sehen, von dem im Einzelfall abgewichen werden kann.