



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

Bei
Patellalateralisation

durchgeführte

arthroskopische Raffung des Retinaculum patellae mediale

Arthroskopische mediale Raffung

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 (ischiocurale Muskulatur). Lymphdrainage für 3 Wochen.

Bewegungsausmaße:

postoperative Woche	Ext./Flex.		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 pflasterfreies 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.