

Nachbehandlungsplan MPFL-Plastik

OP: 1. Arthroskopie des Kniegelenkes
2. Sehnenentnahme am Schienbein oder Oberschenkel + Rekonstruktion an Kniescheibe

OP Datum:

Operateur:

Kontrollen: 1. oder 2. Tag nach OP: Verbandswechsel in Klinik und Besprechung der OP
10 Tag nach OP: Fäden / Klammern entfernen **Termin**.....
4 Wochen nach OP: Überprüfung von Funktion und Beweglichkeit **Termin**.....

Zeitlicher Ablauf:

1.-10. Tag nach OP:

- Schiene (Mecron in 20° Flexion) bis Fadenzug
- Untersuchung in der Praxis
- Thrombosestrümpfe, Thrombosespritzen, Gehstützen 3Pkt Gang
- Teilbelastung 20 kg, passive Mobilisation schmerzadaptiert
- ggf. MLD, Kältetherapie, Schmerzmedikation

11.-14. Tag nach OP:

- Fadenentfernung, Rahmenorthese 0-0-60°
- Teilbelastung 20 kg, Gehstützen, Thrombosespritzen- und -strümpfe bis Vollbelastung.
- Isometrisches Training, KG Flexion schmerzadaptiert frei, Anleitung Eigenübungen, manuelle Therapie

4. Woche nach OP:

- Rahmenorthese 0-0-90°
- Teilbelastung, Gehstützen
- Auflastung bis volles Körpergewicht, 4 Pkt Gang
- Patellamobilisation, Anleitung Eigenübungen, manuelle Therapie

6. Woche nach OP:

- Vollbelastung
- Krankengymnastik im vollen Bewegungsumfang
- Radfahren, Ergometer, aktive Krankengymnastik, propriozeptives Training
- Ende Thromboseschutz nach Rücksprache mit Arzt

ab 3. Monat nach OP: -Radfahren, Joggen (ggf. noch unter Orthesenschutz)

ab 6 Monat nach OP: -Aufnahme von sportartspezifischem Training (ggf. noch unter Orthesenschutz)

ab 7.-8. Monat n. OP: -volle Sportfähigkeit auch für Kontaktsportarten und Wettkampf

Medikation (sofern keine Kontraindikationen bestehen):

Ibuprofen 600 mg (1.-10. Tag) 2x1
Omeprazol 20 mg 1x1l
Tramadol Tropfen bei Bedarf 20° 3xtäglich
Mono Embolex Fertigspritzen (bis zur Vollbelastung) 1x1 s.c.

Abweichungen von diesem Plan sind nach Absprache mit ihrem Operateur möglich.

Nachbehandlungsplan MPFL-Plastik 2. Seite

Ihre Checkliste:

- Halten Sie ihre Wunde bis 2 Tage nach Fadenentfernung trocken!**
- Haben Sie ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erhalten?**
- Haben Sie ein Krankengymnastikrezept bekommen und die Termine vereinbart?**
- Haben Sie ihre Kontrolltermine vereinbart?**
- Haben Sie ausreichend Medikamente?**

Eine gute Besserung wünscht das Team der Orthopädischen Praxisklinik Baunatal MVZ.