

MPFL-Rekonstruktion bei Patellaluxation

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag – Entlassung	ROM 0/0/60°, Orthese	15kg Teilbelastung	Kältetherapie, Motorschiene 2xtäglich, steigend, achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines unter Co-Kontraktion bis Schmerzgrenze. Passive Patellamobilisation.
Entlassung bis 3. Woche	ROM 0/0/60° Orthese	15kg Teilbelastung	Übungsprogramm mit aktiver Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen mit Teilbelastung, Krafttraining gesundes Bein. Gerätetraining unter Anleitung und Aufsicht. Kryotherapie am Ende jeder Übungsserie.
4.-6. Woche	ROM 0/0/90° Orthese	Beschwerdeadaptierte Belastung bis Vollbelastung	Zusätzlich isokinetisches Muskeltraining, z.B. isokinetisches Standfahrrad, steigende Widerstände beim Training, Koordinationstraining.
7.-9. Woche	Frei	Vollbelastung	Programm weiter plus Laufband und Muskelaufbautraining. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining (z.B. Kippkreisel, Trampolin).
Ab 9. Woche	Frei	Vollbelastung, Erreichen Alltagsbelastbarkeit	Training nach Anspruch und Fortschritt: Fahrradfahren, Schwimmen, Reflextraining, Sportart- und berufsspezifisches Training, Integration in Sport

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 4 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 3. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)