

Quadrizeps-/Patellarsehnenruptur/Patellafraktur (operativ)

Zeit post OP	Mobilisierung	Belastung/ROM	Bewegungsübungen	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1.- 2. Woche post operativ	schmerzadaptierte axiale Vollbelastung mit z.B. Donjoy-Knieorthese + Unterarmgehstützen	Extension / Flexion 0-0-30° in Orthese (Tag und Nacht)	Gehschule mit Orthese	ggf's Lymphdrainage, Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, aber keine aktive Streckhebung des Beines aus der Rückenlage
3.- 4. Woche post operativ	schmerzadaptierte axiale Vollbelastung mit z.B. Donjoy-Knieorthese	Extension / Flexion 0-0-60° in Orthese (Tag und Nacht)	aktiv assistive Bewegungsübungen	ggf's Lymphdrainage/, Hochlagerung, Kryotherapie	Isometrie, aber keine aktive Streckhebung des Beines aus der Rückenlage
5.- 6. Woche post operativ	Vollbelastung mit z.B. Donjoy-Knieorthese	Extension / Flexion 0-0-90° in Orthese (Tag und Nacht)	zunehmend aktive Bewegungsübungen	ggf. Lymphdrainage	Beginn Medizinische Trainingstherapie
7.- 12. Woche post operativ	Vollbelastung ohne Orthese erlaubt	freies Bewegungsausmaß ohne Orthese erlaubt	Üben gegen Widerstand erlaubt		Muskelkräftigung, Koordinations-/Stabilisationsübungen, Fahrrad-/Autofahren bei entsprechender Funktion erlaubt

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 3 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 2. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)