



Nachbehandlungsschema nach Patellastabilisationsoperation

Zur Vorlage

beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

**Nachbehandlungsschema (Rehabilitationsplan) nach Patellastabilisationsoperation
(arthroskopische mediale Raffung nach Yamamoto oder MPFL-Rekonstruktion mit minimiert
offener Gazilistenose)**

Phase 1: 1.-2. postoperative Woche

- Lymphdrainage, kühlen, Entlastung
- EMS-Gerät für 3 Monate postoperativ sinnvoll
- Orthese 0/0/30° ganztags tragen,
Abnahme nur zur KG aus Orthese heraus
- Passiv, bei Schmerzarmut auch aktiv beugen und strecken
(0/0/30°)
- Isometrisches Training des Vastus medialis,
Dehnung Tensor fasciae latae
- Patellamobilisation nach medial



Phase 2: 3.-4. postoperative Woche

- Elektrotherapie
- Orthese 0/0/60°
- Aktiv und passiv E/F 0/0/60° üben (Vastus medialis!)
- Schmerzadaptierte **Vollbelastung**
- Beübung Standbeinphase

Valerie Flauer

Phase 3: 5. postoperative Woche

- Elektrotherapie
- Orthese 0/0/90°, aktiv und passiv üben
- Volle Funktionsfähigkeit erarbeiten
- Halbe Kniebeugen mit Körpergewichtsbelastung



Phase 4: ab 6. postoperativer Woche

- Orthese weglassen
- Krafttraining Oberschenkel Beuger und Strecker
- Sportspezifisches Training ohne Einschränkung