

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

Nachbehandlungsschema

MPFL-PLASTIK

DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.

Detaillierte Nachbehandlung:

Phase 0 (präoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Schonung des betroffenen Gelenks Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Vorbereitung auf Teilbelastung Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab sofort, 1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Hochlagerung und Kühlen Streckschiene für insgesamt 2 Wochen Tag und Nacht Schmerzfremie Teilbelastung 20 kg an Unterarmgehstützen für insgesamt 2 Wochen Gehen im schmerzfremien Bereich Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation Kniegelenk 0/0/90 Erlernen Muskelmantelspannung UEX Gangschule mit Unterarmgehstützen Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Tragen der Streckschiene Tag und Nacht bis Ende der 6. Woche post-operativ 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation ab der 4. Woche postoperativ im freien ROM



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Mrosek* Sportorthopädie
- Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
 D-82041 Oberhaching
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

<ul style="list-style-type: none"> Gehen an Unterarmgehstützen für weitere 4 Wochen Motorschiene 3x am Tag für 10-15 Minuten 	<ul style="list-style-type: none"> Gangschule ohne Unterarmgehstützen Training Tiefensensibilität und Sensomotorik Erarbeiten der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule
--	---

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6 Wochen, 1-2x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Abtrainieren der Gelenksorthese Abtrainieren der Unterarmgehstützen Freie Bewegung über das volle Bewegungsmaß Fahrradfahren KEINE Sprünge KEINE schnellkräftigen Belastungen KEINE Wettkampfbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation im freien ROM Gangschule ohne Gelenksorthese und Unterarmgehstützen Statische Stabilisation der korrekten Beinachse Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur (Kräftigung Quadriceps in geschlossener Kette)

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> KEINE Kontaktsportarten bis erfolgreicher Back-in-Action-Test 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive endgradige Mobilisation Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining Sprungtraining nach 5 Monaten Training sportartspezifischer Bewegungsmuster

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 Monaten**



- Dr.Öttl Schulter
- Dr.Kinateder Knie
- Dr.Wimmer Knie
- Dr.Mayer Fuß, Hand
- Dr.Rummel Endoprothetik
- Hr.Bolay Wirbelsäule
- PD Dr.Suren Endoprothetik
- Dr.Mrosek* Sportorthopädie
- Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
 physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
 D-82041 Oberhaching
 +49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
 WolfartKlinik Gräfelfing
 +49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Spezialisierte orthopädische Chirurgie
Arthroskopie, Sporttraumatologie
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- Back-in-Action-Test vor Wiedereintritt in den Sport, frühestens nach 6 Monaten

ZFOS

Z F O S

ZENTRUM FÜR
ORTHOPÄDIE &
SPORTMEDIZIN

NYMPHENBURGER STRASSE



Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PDDr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

