
MPFL - Ruptur

Hilfsmittel:

UA-Stützen

PT-Control Schiene für 6 Wochen

Belastbarkeit:

- 20 kg Teilbelastung bis Schmerzgrenze für 2 Wochen, dann Übergang zur Vollbelastung
- Aktive Mobilisation 1.-2. Woche nur mit Orthese,

Bewegungsausmaß:

1.-2. Woche Ext/Flex 0/0/30

3.-4. Woche Ext/Flex 0/0/60

5.-6. Woche Ext/Flex 0/0/90

Physiotherapie:

1.-2. Woche: CPM, Manuelle Lymphdrainage, Patellamobilisation, Innervationsschulung v.a. M. Quadrizeps, Gangschule, Theraband, Elektrotherapie, selektives Muskeltraining, Stabilisationstraining, propriozeptives Training

3.-4. Woche: Patellamobilisation, Querfraktion, Elektrotherapie, Muskelaufbau, Submaximale Belastungen mit Therapie und Trainingsgeräten, Schwimmen mit Kraulbeinschlag, Extensionsübungen im geschlossenen System (M.vastus medialis 0/10/60)

5.-6. Woche: zusätzlich myofasciale Techniken, Dehn- und Weichteiltechniken, physiologisches Gangbild

Ab 7. Woche: freies Bewegungsausmaß, Sportfähigkeit, Wiedereingliederung, Laufband, reaktives Training