

# Kniekonzept MPFL-Rekonstruktion

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit  
**Chefarzt Dr. med. Michael Henkel**, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

**Bitte ergänzend  
zum Kniekonzept-  
Nachbehandlungsheft  
verwenden**



**Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten**

	OP bis 7. Tag	2. bis 4. Woche	5. bis 6. Woche	ab der 7. Woche
	<b>PHASE 1</b> Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit	<b>PHASE 2</b> Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	<b>PHASE 3</b> Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer	<b>PHASE 4</b> Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer
<b>Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt</b>	Keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips	Beweglichkeit	Sportfreigabe je nach Befund
<b>Belastung</b>				
<b>ADVAGOknee</b>	20°	10-90°	<b>Frei langsames Abtrainieren</b>	
<b>Orthelligent KNEE</b>	<b>Test 1, 2</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2, 3</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2, 3, 4</b> 3x pro Woche	<b>Test 1, 2, 3, 4</b> 3x pro Woche
<b>Physiotherapie</b>	Lymphdrainage Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv frei	PNF Ergometer (langsam) Muskelaufbau geschlossene Kette	Kräftigung insb. Vastus medialis, Hüftaußenrotatoren	Propriozeption Muskelaufbau offene Kette Powerplate Vorsichtig Lauf- und Ergotraining

<b>Abrollen</b>	<b>Teilbelastung mit 20kg</b>	<b>Zunehmende Vollbelastung</b>	<b>SUPROknee</b>	<b>ADVAGOknee</b>
<b>Lauftraining</b>	<b>Sportarten-spezifisches Training</b>	<b>Spezielles Krafttraining</b>	<b>Ergometer/ Fahrrad</b>	<b>Orthelligent App</b>