

Rehabilitationsplan MPFL

(Mediales Patello-Femorales Ligament = innenseitiges Kniescheibenband)

Zur Vorlage beim weiterbehandelnden Hausarzt und der Physiotherapie

Prinzip: Ursache der Instabilität der Kniescheibe (mit gelegentlichem Ausrenken) ist häufig eine Schwäche des innenseitigen Kniescheibenbandes (MPFL). Nach einer Patellaluxation ist das MPFL regelhaft gerissen. Diese führt zum gelegentlichen Ausrenken der Kniescheibe nach außen. Das Prinzip der OP besteht in einer Verstärkung des gelockerten oder gerissenen MPFL mit der körpereigenen kleinen Gracilissehne, welche zunächst entnommen wird. Am Beginn der OP steht eine Gelenkspiegelung zur Diagnosesicherung & Behandlung von Begleitverletzungen.



Präoperative Vorbereitung:

- Anästhesiegespräch nach Vereinbarung (muss bis zum Vortag stattgefunden haben)
- Rezepte für Gehstützen, Medi-M4-Orthese (0/0/30°), Thrombosespritzen & -strümpfe durch GNG
- Thromboseprophylaxe am Vorabend der OP
- Operationsaufklärung durch Operateur erfolgt, Patientenaufnahme am Operationstag

Operationstag:

- **Antibiose (Cefuroxim i.v.) als Einmalgabe präoperativ in der Einleitung**
- Schmerztherapie nach Standard
- Hochlagerung und Kühlen mit Eis
- nach Abklingen d. Narkose Mobilisation mit Stützen & Orthese möglich (Teilbelastung 20 kg)
- Weiterführung der Thromboseprophylaxe

Nachbehandlung:

- **Für 6 Wochen nach OP keine Beugung über 90°, danach Freigabe der Beugung**
- 1. postop. Tag: Rö.- Kontrolle: op. Knie a.p & streng seitlich, danach prinzipiell Drainage ex (Verbandswechsel), Anziehen Thrombosedrumpf & Orthese (fixiert in 20° Beugung)
- ggf. Lymphdrainage, Kryo
- Passiv (bei Schmerzarmut auch aktiv) beugen und strecken 0/0/90°
- isometr. Quadricepsanspannung , insbesondere des Vastus medialis
- Dehnung Tensor fasciae latae, Patellamobilisation nach medial
- Klinikentlassung ca. 2-3. p.o. Tag, Thromboseprophylaxe mindestens 2 Wochen (bei Vollbelastung)

Ab 6. Woche: freie Bewegung, Laufen oder Fahrradfahren möglich

Ab 4. Monat: sportartspezifisches Training erlaubt

Belastung: In den ersten drei Wochen: **20 kg Teilbelastung !**
(bis zur vollständigen Abschwellung)

Sofort postoperativ: Quadricepsspannungsübungen