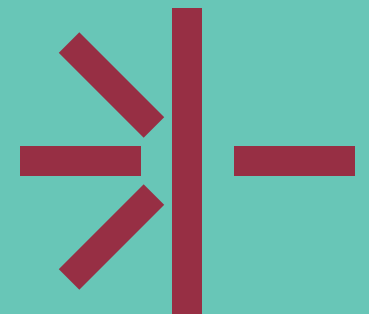


Untere Extremitäten

Patellafraktur/ Quadricepssehnenruptur

Empfehlung für die Nachbehandlung



Patellafraktur/Quadricepssehnenruptur

	0. – 6. Woche	7. – 12. Woche	13. – 32. Woche	Ab 33. Woche
Orthese	Orthokonzep-Schiene oder Don Joy	Abbau	Keine	Keine
ROM	keine Bewegung (Streckstellung)	6 – 8 Woche 30° 8 – 10 Woche 60° 10 – 12 Woche 90°	Frei	Frei
Belastung	Vollbelastung in Orthokonzeptschiene oder Don Joy bei guter Compliance Unterschenkelgewicht nicht anhängen/ keine distalen Widerstände	Vollbelastung	Vollbelastung	Vollbelastung
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Isometrische Aktivierung Sensomotorisches Training (z. B. Patellenspiel) Gangschule an Gehstöcken Grundlagenausdauer (Armvelo)	Sensomotorisches Training Gangschule Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer Ab 18. Woche: Schnelligkeits-/Reaktivkrafttraining	Sportartspezifisches Training
Sport		Fahrrad/Walking	Schwimmen, Jogging, Walking, Fahrrad	

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).