

# Nachbehandlungsschema: Verstärkungsplastik des Lig. patellae mit Plantarissehne oder Refixation mit Panaloc-Anker

Beweglichkeitslimite: \_\_\_\_\_

Orthese: \_\_\_\_\_

\*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.  
Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
<b>Phase 1</b> (Woche 1 bis 4)	<b>Struktur</b> Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung  <b>Funktion</b> Beweglichkeit Flexion/Extension Knie (60/0/0)  <b>Aktivität</b> Hinkfreies Gehen	Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Passive und aktive Mobilisation Knie (innerhalb der Limiten) Mobilisation der Patella Narbenmobilisation Isometrische Aktivierung m. quadriceps femoris Proprioceptive Übungen in Extension Gangschulung	Ergusstest <sup>1</sup> Entzündungszeichen Volle Knieextension (auch beim Gehen) Korrekte Streckhebung (SLR) ohne Extensionsverlust • Sobald i.O Vollbelastung erlaubt
<b>Phase 2</b> (Woche 5 und 6)	<b>Funktion</b> Beweglichkeit Flexion/Extension Knie (90/0/0)  <b>Aktivität</b> Alternierendes Treppensteigen  <b>Partizipation</b> Evtl. Aufnahme Arbeitstätigkeit	passive und aktive Mobilisation Knie Mobilisation der Patella Narbenmobilisation Proprioceptive Übungen Koordination in geschlossener Kette (Squat, Squat Lunges,...) Fahrradergometer (kurze Pedale, geringer Widerstand, max. 70 Umdrehungen pro Minute)	Normales Gangbild Alternierendes Treppensteigen
<b>Phase 3</b> (ca. Woche 7 bis 16)	<b>Aktivität</b> Fahrradfahren draussen  <b>Partizipation</b> Aufnahme Arbeitstätigkeit	Kraftaufbau (Maximalkraft) in geschlossener und offener Kette Intensivierung proprioceptiver Übungen Lauf und Sprung-ABC mit stabiler Beinachse	Abgeschlossener Maximalkraftaufbau
<b>Phase 4</b> (ab ca. 5. Monat)	<b>Funktion</b> Schmerzfreier Dehnungsverkürzungszyklus  <b>Aktivität</b> Joggen outdoor	Schnellkraft inkl. Sprünge (Squat Jump, Drop Jump, Countermovement Jump) Joggen (Beginn wenn Lauf- und Sprung ABC beschwerdefrei)	Beschwerdefreies Joggen
<b>Phase 5</b> (ab ca. 6. Monat)	<b>Aktivität</b> Sportartspezifische Bewegungsabläufe  <b>Partizipation</b> Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport	Sportart-spezifische Bewegungen Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport Stop and Go Belastungen	



<sup>1</sup> Modified Stroke Test (Ergusstest): Erguss wird eingeteilt in fünf Stufen (0, minim, +, ++, +++)

---

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2011). Praxis der medizinischen Trainingstherapie I: Lendenwirbelsäule, Sakroiliakalgelenk und untere Extremität.

Sturgill, L. P., Snyder-Mackler, L., Manal, T. J., & Axe, M. J. (2009). Interrater reliability of a clinical scale to assess knee joint effusion. *Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy*, S. 513-518.