

Nachbehandlungsschema nach Meniscusnaht / -refixation

Verordnungen:

- Immobilisationsschiene, 0 Grad
- ROM - Schiene
- Motorschiene
- KG - Termine vereinbaren

0 bis 1. Woche postoperativ:

- Ruhigstellung des Kniegelenkes in Streckstellung (ggf. in MOS-Genu-Orthese)
- Mobilisation mit Gehstützen und Abrollen des Fusses
- Ablegen der Schiene nur unter krankengymnastischer Anleitung
- aktive Bewegung im Knie 0-0-30 Grad ohne Belastung unter krankengymnastischer Anleitung
- isometrisches Muskeltraining, Patellamobilisation

2. bis 6. Woche postoperativ:

- Mobilisation mit Gehstützen und Vollbelastung unter Fixierung des Kniegelenkes in Streckstellung
- aktive Bewegung im Knie 0-0-60 Grad ohne Belastung (ggf. neue Einstellung der MOS-Genu-Orthese durch Sanitätshaus erforderlich!)
- Muskeltraining im geschlossenen System
- Bewegungsbad nach Wundheilung

6. Woche postoperativ:

- Vollbelastung
- Limitierung im Knie 0-0-90 Grad (Orthese kann abgenommen werden)
- Legpress und isokinetisches Training der Strecker und Beuger
- keine Rotationsbewegungen bzw. Varus- oder Valgusstress

ab 7. Woche postoperativ:

- keine Limitierung im Bewegungsumfang

ab 12. Woche postoperativ:

- volle Funktion erarbeiten

ab 16. Woche postoperativ:

- keine sportlichen Einschränkungen mehr
- Bis zum Erreichen einer ausreichenden Mobilität ohne Orthese empfehlen wir die Fortführung der Thromboseprophylaxe

Bemerkungen:

Reizzustände, Schwellungen, Schmerzen sind unbedingt zu vermeiden!

Für 6 Monate kein tiefes Hocken / kniende Tätigkeiten. Keine maximale Beugung

Thromboseprophylaxe unter wöchentlichen Thrombozytenkontrollen bis zur Vollbelastung, NSAR unter Magenschutz mit Protonenpumpenblocker für 5 Tage

Wir wünschen Ihnen gute Genesung!