

Nachbehandlungsschema

11/2020

Meniskusnaht / Meniskusrefixation

Zeitpunkt	Therapie	Bewegung / Belastung / Hilfsmittel
1. Phase: Woche 1 + 2 postoperativ	<ul style="list-style-type: none"> ○ Thromboseprophylaxe ○ Kryotherapie ○ in die Streckung arbeiten ○ Patellamobilisation ○ Streckung / Beugung achsengerecht ohne Rotation ○ Vermeidung der tiefen, belastenden Hocke <p>Ziel: Mobilisation + Schwellungsreduktion</p>	<p>Bewegungslimitierung Ex/Flex 0/0/90°</p> <p>Teilbelastung an UAGSt (20 kg)</p> <p>Mecronschiene für 1 Woche (für 2 Wochen nachts)</p>
2. Phase: Wochen 3-6	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kräftigung der ischiocruralen Muskulatur ○ Streckung / Beugung achsgerecht ohne Rotation ○ Beginn mit Ergometertraining, sobald Flexion >100°, Trittfrequenz > 90 U/Min. ○ Beginn mit Propriozeptionstraining ○ Vermeidung der tiefen, belastenden Hocke <p>Ziel: Kräftigung, Verbesserung der intramuskulären Koordination</p>	<p>Vollbelastung</p> <p>Keine Bewegungslimitierung</p>
3. Phase: Ab 7. Woche - Ende 3. Monat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Propriozeptionstraining ○ Rotationstraining ○ Vermeidung der tiefen, belastenden Hocke <p>Ziel: Erlangung der freien Beweglichkeit, Kräftigung</p>	
4. Phase: Monate 4-6	<ul style="list-style-type: none"> ○ Krankengymnastik am Gerät ○ Muskelaufbau in Eigenregie (z.B. Fitneßstudio) ○ Sport: Schwimmen, Fahrradfahren, Lauftraining 	
Ab 6 Monate	Sportartspezifisches Training Wiedereinstieg in Kontaktsportarten	
Ab ca. 8-12 Monate	Wiederaufnahme des sportlichen Wettbewerbes (Rotationssportarten), zuvor ggf. Return-to-Play Testung	

Kontrolltermine: 14 Tage postoperativ Fädenentfernung
6 Wochen postoperativ
12 Wochen postoperativ
6 und 12 Monate postoperativ

