

## Nachbehandlungsschema

11/2020

### Partielle Meniskusresektion

Zeitpunkt	Therapie	Bewegung / Belastung / Hilfsmittel
<b>1. Phase:</b> Woche 1 + 2 postoperativ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Thromboseprophylaxe</li> <li>○ Kryotherapie</li> <li>○ in die Streckung arbeiten</li> <li>○ Patellamobilisation</li> <li>○ Vermeidung der tiefen, belastenden Hocke</li> </ul> <p><b>Ziel:</b> Mobilisation + Schwellungsreduktion</p>	<p><b>Keine Bewegungslimitierung</b></p> <p><b>Schmerzadaptierte Vollbelastung möglich</b></p> <p><b>UAGSt für 2-5 Tage</b> zur Reduktion von Schmerzen und Schwellung</p>
<b>2. Phase:</b> Wochen 3-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zunehmend aktives Training gegen Widerstand je nach Beschwerden und Erguß</li> <li>○ Beginn mit Propriozeptionstraining</li> </ul> <p><b>Ziel:</b> Kräftigung, Verbesserung der intramuskulären Koordination</p>	<p>Vollbelastung</p> <p>Keine Bewegungslimitierung</p>
<b>3. Phase:</b> Ab 7. Woche - Ende 3. Monat	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zunehmend normale Betätigung (Sport, Arbeit)</li> <li>○ Beginn mit Lauftraining (Joggen)</li> <li>○ Beginn mit sportartenspezifischem Training</li> </ul> <p><b>Ziel:</b> Erlangung der freien Beweglichkeit, Kräftigung</p>	
<b>4. Phase:</b> Monate 4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wiederaufnahme des sportlichen Wettbewerbes</li> </ul>	

**Kontrolltermine:** 14 Tage postoperativ Fädenentfernung  
6 Wochen postoperativ  
12 Wochen postoperativ

