

Nachbehandlungsschema nach Refixation des Außenmeniskus

Verbandswechsel am 1. postop. Tag
Redonentfernung am 1. postop. Tag
Entfernung der Fäden am 5.-6. postop. Tag
Knieruhigstellungsschiene 20° gebeugt für 1. Woche
Don-Joy Schiene auf 0°/0°/90° für 2. Woche
Thromboseprophylaxe für 14 Tage
Unterarmgehstützen für 14 Tage

1. Woche

Knieruhigstellung 0°/20°/20°
Teilbelastung mit 15 kg
KG mit aktiv assistiver Bewegung bis max. 0°/0°/90°
CPM
Lymphdrainage bei Schwellneigung

2. Woche

Don-Joy Schiene 0°/0°/90°
Teilbelastung mit 15 kg
KG mit aktiver Bewegung bis max. 0°/0°/90° gegen Eigenschwere

3. Woche

Don-Joy Schiene 0°/0°/140°
Teilbelastung ½ KG
Streckung und Beugung achsengerecht ohne Rotation
Training der Kraftausdauer im geschlossenen System
Ergometertraining

4. Woche

Kein Bewegungslimit, Vermeidung der belasteten Hocke für 3 Monate
Zunehmende Vollbelastung
Koordinationstraining und

5. Woche

Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation
Stabilisierungs- und Koordinationstraining
Rotationstraining

6. Woche

Wiedervorstellung zur Kontrolluntersuchung

