



**Meniskusrefixation**  
**Nachbehandlungsschema**

Name:

Op-Datum:

| Zeitpunkt          | Therapie   | Bewegung | Belastung |
|--------------------|--|----------|-----------|
| <i>1. Woche</i>    | Hochlagerung<br>Eisbehandlung<br>Mecronschiene<br>Lymphdrainage bei Schwellneigung   | 0-0-60°  | keine     |
| <i>2. Woche</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donjoy Schiene 0-0-60° bis 6. Woche</li> <li>• Vermeidung der belasteten Hocke für 3 Monate</li> <li>• Streckung / Beugung achsengerecht ohne Rotation</li> <li>• Kräftigung der ischiocruralen Muskulatur</li> <li>• KG mit aktiver Bewegung gegen Eigenschwere</li> </ul> | 0-0-60°  | 20 kp     |
| <i>3. Woche</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Streckung / Beugung achsengerecht ohne Rotation</li> <li>• Training der Kraftausdauer im geschlossenen System</li> <li>• Ergometertraining</li> </ul>   | 0-0-60°  | 20 kg     |
| <i>4. Woche</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination auf stabilen und labilen Unterlagen</li> <li>• Zugapparat</li> <li>• Intensivierung des Muskelaufbaus</li> </ul>   | 0-0-60°  | 20 kg     |
| <i>5.-6. Woche</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierungs- und Koordinationstraining</li> </ul>   | 0-0-60°  | 20 kg     |
| <i>ab 7. Woche</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propriozeptionstraining</li> <li>• Rotationstraining</li> </ul>   | frei     | voll      |
| <i>ab 3. Monat</i> | Lauftraining   |          |           |
| <i>4. Monat</i>    | Sportartspezifisches Training  |          |           |
| <i>5. Monat</i>    | Sportfreigabe  |          |           |
| <i>6 Monate</i>    | Freigabe für Kontakt- und Risikosportarten   |          |           |

**Kontrolltermine:** 1. Tag postop. Redonentfernung  
 10. Tag postop Fädenentfernung  
 4 Wochen postop  
 8 Wochen postop  
 6 Monate

**Besonderheiten:**