



NACHBEHANDLUNGSSCHEMA nach Kniearthroskopie

Gesundheitszentrum Kelkheim
Frankenallee 1 | 65779 Kelkheim
Telefon 06195 6772-400
www.orthopaeden-zentrum.de
info@orthopaeden-zentrum.de

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
1. Woche postoperativ	Schmerzadaptiert ohne Bewegungslimitierung Keine Orthese	Gehen an Unterarmr-Gehstützen mit 20 kg Teilbelastung Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none">• Anheben des gestreckten Beines• aktive Fußbewegung• Quadricepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker)• Kryotherapie (im 10 min Wechsel)• ggf. Lymphdrainage
2. - 3. Woche postoperativ		Aufbelasten bis zur Vollbelastung, entsprechend Schwellneigung. Keine Beugebelastung	<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung von Bewegung, Kraft und Koordination• Quadricepsaktivierung• Kryotherapie (im 10 min Wechsel)• ggf. Lymphdrainage
4. - 6. Woche postoperativ	uneingeschränkter Bewegungsumfang	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">• Propriozeptives Training• Bei gutem muskulärem Status schrittweise Wiederaufnahme des Konditionssports, keine Beugebelastung
Ab 7. Woche postoperativ	Bei gutem muskulärem Status und Beschwerdefreiheit schrittweise Wiederaufnahme von Kontaktsportarten und Sportarten mit schnellen Richtungswechseln		

- Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 und 6 Wochen**
- **Medikamentöse Thromboseprophylaxe** bis zum Wiedererreichen der Vollbelastung
- Arbeitsfähigkeit (Büro) in der Regel nach 1 - 2 Wochen
- Körperlich belastende Tätigkeiten nach 3 - 4 Wochen
- Sport: Radfahren, Schwimmen nach 2-3 Wochen, Lauf- und Kontaktsportarten frühestens nach 4-6 Wochen