

NACHBEHANDLUNGSSCHEMA nach Meniskusnaht

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

Zeit	Bewegung / Orthese	Belastung	Übungen
1. - 4. Woche postoperativ	Mecron-Orthese Tag und Nacht PASSIV EX / FLEX 0-0-60° aus der Orthese heraus	Gehen an Unterarm-Gehstützen mit Sohlenkontakt 20 kg Teilbelastung nach 2 Wochen postoperativ	<ul style="list-style-type: none"> • Anheben des Beines mit Orthese • aktive Fußbewegung • Quadricepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker) • Kryotherapie (im 10 min Wechsel) • ggf. Lymphdrainage
5. - 6. Woche postoperativ	Mecron-Orthese Tag und Nacht PASSIV EX / FLEX 0-0-90° aus der Orthese heraus	Gehen an Unterarm-Gehstützen mit max. 20 kg Teilbelastung	Übungen mit CPM-Bewegungsschiene im erlaubten Bewegungsausmaß
ab 7. Woche postoperativ	Abnahme Orthese und zunehmende Steigerung der aktiven Beweglichkeit	Vollbelastung ohne Beugebelastung	<ul style="list-style-type: none"> • Quadricepskräftigung • Radfahren zunächst ohne Widerstand, im Verlauf Steigerung möglich
Ab 4. Monat postoperativ	Volle Beweglichkeit	Uneingeschränkte Belastung	<ul style="list-style-type: none"> • Aktives Training • Muskelaufbau • Propriozeption
Ab 7. Monat postoperativ	Bei gutem muskulärem Status und Beschwerdefreiheit schrittweise Wiederaufnahme von Kontaktsportarten und Sportarten mit schnellen Richtungswechseln		

- o Wiedervorstellung in der Sprechstunde nach **2 Wochen, 6 Wochen, 3 und 6 Monaten**
- o **Wiederaufnahme von Kontakt- und Pivotsportarten nach Rücksprache mit dem Operateur nach 6-9 Monaten.**
- o Wiederaufnahme des Sports nur möglich bei stabiler Kniesituation, Schmerzfreiheit, reizfreiem Gelenk, guter Kraft (>85% der Gegenseite) und Koordination.