



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 9. Woche	keine Orthese Volle Beweglichkeit	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">• Radfahren mit leichtem Widerstand
Ab 4. Monat postoperativ	Volle Beweglichkeit	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">• Radfahren mit erhöhtem Widerstand• Aktives Training• Muskelaufbau• Propriozeption
Ab 7. Monat postoperativ	Bei gutem muskulärem Status und Beschwerdefreiheit schrittweise Wiederaufnahme von Kontakt- und Pivotsportarten und Sportarten mit schnellen Richtungswechseln		

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