

## 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
<b>1. - 4. Woche postoperativ</b>	<b>Mecron-Orthese Tag und Nacht</b>  <b>PASSIV EX / FLEX</b> <b>0-0-60°</b> aus der Orthese heraus	Gehen an Unterarm-Gehstützen mit Sohlenkontakt  20 kg Teilbelastung nach 2 Wochen postoperativ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anheben des Beines mit Orthese</li> <li>• aktive Fußbewegung</li> <li>• Quadricepsisometrie (Anspannen der Kniestrecker)</li> <li>• Kryotherapie (im 10 min Wechsel)</li> <li>• ggf. Lymphdrainage</li> </ul>
<b>5. - 6. Woche postoperativ</b>	<b>Mecron-Orthese Tag und Nacht</b>  <b>PASSIV EX / FLEX</b> <b>0-0-90°</b> aus der Orthese heraus	Gehen an Unterarm-Gehstützen mit max. 20 kg Teilbelastung	Übungen mit CPM-Bewegungsschiene im erlaubten Bewegungsausmaß
<b>ab 7. Woche postoperativ</b>	Abnahme Orthese und zunehmende Steigerung der aktiven Beweglichkeit	Vollbelastung ohne Beugebelastung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadricepskräftigung</li> <li>• Radfahren zunächst ohne Widerstand, im Verlauf Steigerung möglich</li> </ul>
<b>ab 9. Woche</b>	keine Orthese Volle Beweglichkeit	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radfahren mit leichtem Widerstand</li> </ul>
<b>Ab 4. Monat postoperativ</b>	Volle Beweglichkeit	Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radfahren mit erhöhtem Widerstand</li> <li>• Aktives Training</li> <li>• Muskelaufbau</li> <li>• Propriozeption</li> </ul>
<b>Ab 7. Monat postoperativ</b>	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.