

Nachbehandlungsplan

Meniskus-Teilresektion



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kollegen

E-Mail: praxis@knieundsport.de
www.knieundsport.de

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Sonstiges
OP-Tag	Bettruhe	<ul style="list-style-type: none">· Hochlagern auf Schiene oder Kissen· Ggf. Kyrotherapie	Analgesie
1. -14. Tag	Schmerzadaptierte Vollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG)	<ul style="list-style-type: none">· Freies Bewegungsausmaß (ROM)· Leichtes Quadrizepstraining gegen Schwerkraft, isometrisch in Streckung· Passive Bewegungsübungen· Keine tiefe Hocke· Manuelle Lymphdrainage· Kyrotherapie	<ul style="list-style-type: none">· Täglich Thromboseprophylaxe mit Heparinspritze (oder OAK / NOAK)· Analgesie· Verbandswechsel ca. alle 2 Tage· Fäden ziehen (zwischen 12. - 14. Tag)
Ab 3. Woche	Freie Vollbelastung	<ul style="list-style-type: none">· Freies Bewegungsausmaß· Keine tiefe Hocke· Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System· Ggf. Lymphdrainage	<ul style="list-style-type: none">· Thromboseprophylaxe beenden· Analgesie
Ab 6. Woche		<ul style="list-style-type: none">· Koordinations- und Kräftigungsübungen· Schwimmen, Radfahren, Beginn leichtes Laufen· Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System	Ambulante Kontrolle beim Operateur
Ab 3. Monat		Sportartspezifische Reintegration	Ggf. Abschlußkontrolle beim Operateur