

Nachbehandlungsplan

- VKB-Ersatz mit Meniskusnaht
- Meniskusnaht



Knie & Sport Praxis
Dr. Hagemann & Kollegen

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

Zeit postop	Gehen	Physiotherapie	Orthese	Sonstiges
OP-Tag	Bettruhe	<ul style="list-style-type: none"> · Hochlagern auf Schiene oder Kissen · Ggf. Kryotherapie 	Streck-Knieorthese	Analgesie
1. Tag - 5. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · 1. – 7. Tag: Abrollbelastung an Unterarmgehstützen (UAG) · ab 2. Woche: Teilbelastung halbes Körpergewicht an UAG · ab 3. Woche: Schmerzadaptierte Vollbelastung an UAG · ab 4. Woche: Freie Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> · 1. – 2. Tag: Orthese in 0°-Streckung · 3. Tag bis Ende 2. Woche: Bewegungsausmaß (ROM) 0-0-60°, nachts in 0°-Streckung · Ab 3. – 5. Woche: ROM 0-0-90° · Passive Bewegungsübungen · Leichtes Quadrizepstraining gegen Schwerkraft · Isometrisch in Streckung · Keine aktive Beugung und Streckung gegen Widerstand · Manuelle Lymphdrainage · Ggf. Kryotherapie 	<ul style="list-style-type: none"> · Flexible-Knieorthese (siehe Physiotherapie) · Ab. 3. Woche Knieorthese nur fakultativ 	<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) · Ende 3. Woche Thromboseprophylaxe beenden
Ab 6. Woche		<ul style="list-style-type: none"> · Freigabe ROM · Quadrizepstraining gegen Schwerkraft 	Orthesenfrei	Ambulante Kontrolle beim Operateur
Ab 12. Woche		<ul style="list-style-type: none"> · Quadrizepstraining gegen Widerstand im geschlossenen System · Koordinations- und Kräftigungsübungen · Schwimmen, Radfahren, Beginn leichtes Laufen 		Ambulante Kontrolle beim Operateur
Ab 6. Monat		Sportartspezifische Reintegration		Abschlusskontrolle beim Operateur
Ab 12. Monat		Freigabe Wettkampfsport je Muskelstatus		