

# Nachbehandlungsplan

Meniskus-Teilresektion



Knie & Sport Praxis  
Dr. Hagemann & Kolleg:innen

E-Mail: [praxis@knieundsport.de](mailto:praxis@knieundsport.de)  
[www.knieundsport.de](http://www.knieundsport.de)

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