

Nachbehandlungsrichtlinien nach Meniskusnaht

1. + 2. Woche

- Brace für 6 Wochen postoperativ in Streckstellung (Schienenabnahme zur Behandlung)
- UA - Stützen im 3-Punkt-Gang

- passiv:
- lat. Men. 0/10/45
 - med. Men. 0/0/45
 - CPM

- aktiv:
- lat. Men. 0/10/45
 - med. Men. 0/0/45
 - aktive Übungen operiertes Bein mit KO-KONTRAKTION (anspannen von Quadrizeps u. Ischiokruralmuskulatur beim Heben des Beines)
 - achsengerechte Bewegungstherapie, PNF beider Beine (auch gegen Widerstand)

3. + 4. Woche

s. o.

- passiv:
- lateral. Men. 0/10/60
 - med. Men. 0/0/60
 - CPM als Hausbehandlung mit Leihgerät

- aktiv:
- lat. Men. 0/10/60
 - med. Men. 0/0/60
- s. o., zusätzlich
- Stemmführung nach Brunkow
 - „Kurzer Fuß“ nach Janda (Stand)

5. + 6. Woche

- UA-Stützen im 2-Punkt-Gang
- ab 4. Woche Vollbelastung angestrebt

- passiv:
- volle Beweglichkeit
- aktiv/assistiv:
- Artrofit-K o. ä. (Hausbehandlung mit Leihgerät)

- aktiv: 0 / 0 / 90
- s. o., zusätzlich
- „Kurzer Fuß“ nach Janda (Sitz, Schritt)
 - Koordinationstraining auf dem Minitrampolin, Therapiekeisel, Weichbodenmatte, Posturomed

- Entlastung nach 1 Woche
- ergänzende Therapie: Heiße Rolle, Kryotherapie (Kryo-Cuff), bei Bedarf Lymphdrainage, EMS max. 3 Monate
- bis 6. Woche ambulante Physiotherapie
- ab 7. Woche ambulante Rehabilitation (analog EAP)
- 3 Monate keine forcierte Beugung über 90°, keine Kniehockbelastung
- für 6 Monate keine Kontaktsportarten