

Nachbehandlungsplan – Meniskusnaht

Phase 1

Woche 1 - 2

Ziele

1. Entzündungslinderung
2. Primärheilung der Meniskusnaht

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/60°

Innenmeniskusnaht: 2 Wo 20 kg Teilbelast.

Außenmeniskusnaht: 4 Wo 20 kg Teilbelast.

Empfehlung für die Physiotherapie

- Assistives Beweglichkeitstraining
- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Patellamobilisation
- Theraband, Gymnastikball

Phase 2

Woche 3 - 4

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Primärheilung der Meniskusnaht
3. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Ext./Flex.: 0°/0°/90°

Innenmeniskusnaht: Übergang zur Vollbelast.

Außenmeniskusnaht: 4 Wo 20 kg Teilbelast.

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Beinachstraining

Phase 3

Woche 5 - 6

Ziele

1. Kräftigung, Bewegungsausbau
2. Kräftigung der funkt. Beinachse

Orthese bewegliche Knieorthese

Erlaubte Beweglichkeit/Belastung

Freie Beweglichkeit

Schmerzadaptierter Übergang zur **Vollbelast.** bei **Außenmeniskusnaht**

Empfehlung für die Physiotherapie

- Lymphdrainage
- Thromboseprophylaxe
- Innervationsschulung v.a. M. quadrizeps
- Isometrie, Elektrotherapie
- Gangschule, Koordinationstraining
- Theraband, Gymnastikball
- Propriozeptions-Training mit angelegter Orthese
- Beinachstraining
- Übungen variieren, neue Reize schaffen

Phase 4

Ab der 7. Woche

Ziele

1. Erlangung d. gesamten Funktion
2. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination
3. Wiedereingliederung in Sport u. Beruf

Orthese abtrainieren

Erlaubte Beweglichkeit / Belastung

Freie Beweglichkeit erlaubt

Empfehlung für die Physiotherapie

Alle Übungen im schmerzfreien Bereich mit adaptierter Steigerung

7.-12. Wo:

- Reaktive Stabilisation, core-Muskel work out nur mit geschlossener, kinetischer Kette

Rückkehr in den Sport (nach **Absprache mit dem Operateur** u. abhängig von der „**core-Muskelstärke**“):

- Ab **9. Woche:** Bewegungsbad, Ergotrainer (nur mit geringem Widerstand), walking
- Low impact Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen u. Walking, Golf, vorsichtiges joggen) nach **3 Monaten**
- High impact Sport (z.B. Joggen, Stop-and-Go Sport, Kontaktsport) nach **9 Monaten**
- Spezielle Übungen um Patienten individuell auf Sport u. Beruf vorzubereiten

Erstellt durch **Dr. med. Markus-Johannes Rueth** Leitender Arzt - Sportklinik

Geprüft und freigegeben durch **Dr. med. Philipp Koehl** Chefarzt - Unfallchirurgie, Hand-, Fuss- und Wiederherstellungschirurgie

Bei Rückfragen: Tel.: 09231 809-2301 oder per E-Mail: m.rueth@klinikum-fichtelgebirge.de