

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