

Postoperative Behandlung nach Meniskusrefixation

1. postop. Tag	Isometrie, Thrombose-Prophylaxe, Bein hochlagern
ab 2. Tag:	Bewegungsumfang Knie Streckung/Beugung 0-0-60° Gehschule, 20 kg Teilbelastung Isometrie, Thrombose-Prophylaxe
12. postop. Tag	Entfernung der Hautfäden
ab 2. Woche	Bewegungsumfang Knie Streckung/Beugung 0-0-60° 20 kg Teilbelastung, axiale Vollbelastung Isometrie, Thrombose-Prophylaxe
ab 4. Woche	Bewegungsumfang Knie Streckung/Beugung 0-0-90° Mobilisation aktiv/passiv bis 90° Knieflexion Vollbelastung aktives Training in der geschlossenen Kette keine Übungen gegen Widerstand
ab 6. Woche	Erarbeiten der freien Beweglichkeit Vollbelastung zunehmend Übungen gegen Widerstand
bis 12. Woche	nicht Knien und Hocken, keine belasteten Kniebeugen
Sport:	ab 3. Monat leichte Aktivitäten ab 6. Monat Ball- und Kontaktsportarten, schweres Heben

Eine medikamentöse Thrombose-Prophylaxe wird bis zur Vollbelastung des operierten Beines empfohlen.

Wichtig: Lassen Sie sich die genannten Bewegungen und das Bewegungsausmaß von Ihrem betreuenden Physiotherapeuten zeigen.

Achtung: Bei starker Ergussbildung, Bewegungseinschränkung und unklarem Schmerz bitte den Arzt aufsuchen.

Gute und baldige Genesung wünscht Ihnen ihr ORTHOMedic Knieteam.

Prof. Dr. M. Schofer