

Postoperative Behandlung nach Meniskusrefixation

OP	Anlage einer Streckschiene oder Orthese
1. - 2. postop. Tag	Entfernung der Drainage Isometrie, Prophylaxe
ab 2. Tag:	Orthese 0-0-60° Gehschule, 20 kg Teilbelastung Isometrie, Prophylaxe
14. postop. Tag	Entfernung der Hautfäden
ab 2. Woche	Orthese 0-0-60° 20 kg Teilbelastung, axiale Vollbelastung Isometrie, Prophylaxe
ab 4. Woche	Orthese 0-0-90° Mobilisation aktiv/passiv bis 90° Knieflexion 20 kg Teilbelastung, axiale 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

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