

Nachbehandlung nach Meniskusnaht

SportOrthopädiePraxis Bremen

Bartels-Hägermann-Kanngießer-Richter-Schorn

Zeit nach OP	Beweglichkeit	Belastung	Übungen/Physiotherapie
1.-3. Tag	Volle Streckung, passive Beugung im schmerzfreien Bereich bis max. 60° Orthese (Schiene) 0-60°	Aufsetzen + Abrollen des ganzen Fußes, ca. 15kg mit Gehstützen	Ziel: Schmerzreduktion, Abschwellen, Mobilisation Bein häufig hochlagern (Herzhöhe), kurze Wege Kühlung mehrmals täglich für 15-20 min Fußbewegungen, Anspannungsübungen, vorsichtige Kniebeugung (s. Video: www.die-sportaerzte.de) Treppensteigen: Rauf gesundes Bein voraus, runter operiertes Bein voraus (s. Video Webseite)
4.-7. Tag	Volle Streckung, passive Beugung bis max. 60° steigern	Aufsetzen + Abrollen des ganzen Fußes, Belastung steigern, wenn Schiene arretiert ist (volle Streckung erforderlich)	Noch vorsichtige Mobilisation, immer wieder hochlagern Mehrmals tgl. in Rückenlage die Ferse anheben, Streckung trainieren (s. Video Webseite) Anspannungsübungen Kniebeuger und -strecker Training des gesunden Beines und der Arme Fadenzug ca. am 7. Tag
2. Woche	Volle Streckung Beugung 60°	Vollbelastung nur in Streckstellung mit fest gestellter Orthese	Krankengymnastik, Erweiterung des Bewegungsausmaßes, Kniescheibenmobilisation (auch selbständig möglich, s. Video Webseite), Traktion (Zugbehandlung) Standstabilisierung Gehschule, Belastungssteigerung bei voller Kniestreckung, UA-Gehstützen zuhause abtrainieren
5.-6. Woche	Orthese auf 0-90° einstellen (lassen).	Vollbelastung mit arretierter Orthese	Bei Schwellneigung Kühlung/Quarkumschläge Gangbildkontrolle Koordinations- und Kraftübungen in geschlossener Kette Innervationsübungen (Instruktion von Eigenübungen!) Propriozeptionstraining („Innenfühligkeit“), Trainingsmatte, später Kipp-/Wackelbrett, Trampolin
7.-12. Woche	Das Bewegungsausmaß kann jetzt auch über 90° gesteigert werden; seitengleiche Streckung	Vollbelastung Treppen steigen Auto fahren Fahrradergometer Fahrrad in der Ebene	Kontinuierlicher Aktivitätsaufbau: Aquajogging, Training mit Therapiebändern, Propriozeptionstraining Kipp-/Wackelbrett, Trampolin Kniebeugung und -Streckung jetzt auch gegen Widerstand, max. eigenes Körpergewicht Fahrradfahren, Vorsicht beim Auf- und Absteigen (Nässe, Verkehrssituation) Beseitigung musk. Fehlfunktionen, angrenzende Gelenke beachten (Sprung-, Hüftgelenk, LWS, ISG)
4.-6. Monat			Schwimmen, schnelles Gehen. Laufband, Laufen geradeaus, Sprünge. Keine tiefe Hocke oder maximale Beugung (z.B. Fersensitz)
7.-12. Monat			Allmählicher Übergang zur max. Beugung, tiefe Hocke, sportliche Trainings- und Wettkampfbelastung