

# Nachbehandlung nach Meniskusnaht

## SportOrthopädiePraxis Bremen

Bartels-Bernhardt-Hägermann-Kanngießer-Milde-Richter

| Zeit nach OP | Beweglichkeit   | Belastung  | Übungen/Physiotherapie  |
|--------------|---|--|---|
| 1.-3. Tag    | Volle Streckung, passive Beugung im schmerzfreien Bereich bis max. 60°<br>Orthese (Schiene) 0-60° | Aufsetzen + Abrollen des ganzen Fußes, ca. 15kg mit Gehstützen   | Ziel: Schmerzreduktion, Abschwellen, Mobilisation<br>Bein häufig hochlagern (Herzhöhe), kurze Wege<br>Kühlung mehrmals täglich für 15-20 min<br>Fußbewegungen, Anspannungsübungen, vorsichtige Kniebeugung (s. Video: <a href="http://www.die-sportaerzte.de">www.die-sportaerzte.de</a> )<br>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<br>Mehrere tgl. in Rückenlage die Ferse anheben, Streckung trainieren (s. Video Webseite)<br>Anspannungsübungen Kniebeuger und -strecker<br>Training des gesunden Beines und der Arme<br>Fadenzug ca. am 7. Tag  |
| 2. Woche     | Volle Streckung<br>Beugung 60°  | Vollbelastung nur in Streckstellung mit fest gestellter Orthese  | Krankengymnastik, Erweiterung des Bewegungsausmaßes, Kniescheibenmobilisation (auch selbstständig möglich, s. Video Webseite), Traktion (Zugbehandlung)<br>Standstabilisierung<br>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<br>Gangbildkontrolle<br>Koordinations- und Kraftübungen in geschlossener Kette<br>Innervationsübungen (Instruktion von Eigenübungen!)<br>Propriozeptionstraining („Innenfähigkeit“), Trainingsmatte, später Kipp-/Wackelbrett, Trampolin  |
| 7.-12. Woche | Das Bewegungsausmaß kann jetzt auch über 90° gesteigert werden; seitengleiche Streckung           | Vollbelastung<br>Treppen steigen<br>Auto fahren<br>Fahrradometer<br>Fahrrad in der Ebene                             | Kontinuierlicher Aktivitätsaufbau: Aquajogging, Training mit Therapiebändern,<br>Propriozeptionstraining Kipp-/Wackelbrett, Trampolin<br>Kniebeugung und -Streckung jetzt auch gegen Widerstand, max. eigenes Körpergewicht<br>Fahrradfahren, Vorsicht beim Auf- und Absteigen (Nässe, Verkehrssituation)<br>Beseitigung musk. Fehlfunktionen, angrenzende Gelenke beachten (Sprung-, Hüftgelenk, LWS, ISG) |
| 4.-6. Monat  |   |  | Schwimmen, schnelles Gehen, Laufband, Laufen geradeaus, Sprünge.<br>Keine tiefe Hocke oder maximale Beugung (z.B. Fersensitz)   |
| 7.-12. Monat |   |  | Allmählicher Übergang zur max. Beugung, tiefe Hocke, sportliche Trainings- und Wettkampfbelastung   |