



Behandlungskonzept Meniskusrefixation (4 Wochen)

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mecronschiene für 5 Tage• Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen)• Elektrostimulation• Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen• Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage• Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung• Teilbelastung 30 kg• erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/10°/0°
ab 1. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Fortführung der o.g. Maßnahmen• Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes• Anlegen der Advantageschiene in Flex./Ext.: 60°/10°/0°• Patellamobilisation• passives/assistives Bewegen in Ext. bis 10°; aktive Knieflex. bis 60°• passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!)• Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/10°/0°• Stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse• Beginn mit koordinativen Übungen• Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)• Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
3. bis 4. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Steigerung des Kraftaufbautrainings im geschlossenen System nach den Grundregeln der medizinischen Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/10°/0°• Belastung mit halbem Körpergewicht
ab 4. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung• Hartrahmenorthese weglassen• Vorstellung in der Gelenksprechstunde zur Nachuntersuchung• verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining• forciertes Kraftaufbautraining/Muskelaufbautraining an Geräten• Beginn mit leichtem Lauftraining• Beginn mit sportartspezifischer Reintegration• Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen)• bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)
ab 8. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Sportfähigkeit