



Behandlungskonzept bei arthroskopischen Meniskusresektionen mit ischiocruraler Insuffizienz (VKB Teilruptur)

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none">• Entlastung für 3 Tage• Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen) mit Magenschutz (z.B. Pantozol)• Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen• Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage bei starken Schwellungen• Thromboseprophylaxe bis zur Volbelastung• Teilbelastung 30 kg an Unterarmgehstützen• erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/10°/0°
bis Ende der 1. Woche	<ul style="list-style-type: none">• schmerzadaptierte Vollbelastung• Erreichen des kompletten Bewegungsausmaßes (130°/0°/0°)• zunehmend Weglassen der Unterarmgehstützen
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes• stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse → Üben im geschlossenen System• Beginn mit koordinativen Übungen• Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)
3. bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Steigerung des Kraftaufbautrainings im geschlossenen System nach den Grundregeln der medizinischen Trainingstherapie• Allgemeine Kräftigung der nicht betroffenen Bereiche (Fahrradergometer, im aeroben Bereich bleiben → Pulskontrolle)• Koordinations- und Stabilisationstraining mit Erschwerung der Unterstützungsfläche (z.B. Pezziball/Matte usw.)
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none">• verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining• Gangkoordination mit verschiedenen Tempovariationen und Neigungswinkeln (Gehen, nicht Joggen!)
ab 12. Woche	<ul style="list-style-type: none">• bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)• Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen)• forciertes Kraftaufbautraining• Beginn mit leichtem Lauftraining• Beginn mit sportartspezifischer Reintegration → Reaktionstraining• Sportfähigkeit nach 6 Monaten