



Nachbehandlungsschema nach Meniskusnähten

- Woche 1
 - Mecronschiene, 20 kg Teilbelastung
- Woche 2
 - Knieorthese 0/0/60°, (z. B. M4s comfort für 6 Wochen), 20 kg Teilbelastung, isometrische Übungen, Übungen im geschlossenen System, Patellamobilisation, ggf. Elektrostimulation des M. vastus medialis und lateralis, CPM: 0/0/60°
- Woche 3 - 6
 - Weiterhin 20 kg Teilbelastung, Knieorthese mit 0/0/60°, Arbeiten in die Extension, Dehnübungen in Bauch- und Rückenlage
- ab 7. Woche
 - Zügiges Aufbelasten innerhalb von 2 Wochen, Orthese abnehmen. Isokinetisches Training, langsamer Übergang vom geschlossenen ins offene System, Lauftraining auf dem Laufband und im ebenen Gelände anfangs noch mit Orthese. Schwimmen mit Kraulbeinschlag. Reaktionstraining: Seitwärts- und Rückwärtsgehen, Sidesteps, Sprung Hoch und Tief, Stolpern. Bei Flexion > 90°: Fahrradergometertraining/Radfahren.

Keine Beinpresse für 3 Monate !

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während Teilbelastung bis 20 kg.

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität

Stand 12/2015