

Nachbehandlung nach Meniskusteilresektion

Informationen für Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten

	OP-Tag	1. Tag	Ab 2. Tag bis 1. Woche	Ab 2. Woche
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> Vorsichtig schmerzadaptiert unter Berücksichtigung der Wundheilung 	<ul style="list-style-type: none"> Volle Streckung, vorsichtige schmerzadaptierte Erweiterung des Beugeumfangs 	<ul style="list-style-type: none"> Volle Streckung, vorsichtige schmerzadaptierte Erweiterung des Bewegungsumfangs 	<ul style="list-style-type: none"> Freie Bewegung
Belastung	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzadaptiert bei erlaubter Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzadaptiert bei erlaubter Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung
Beübung*	<ul style="list-style-type: none"> Kühlen, Hochlegen Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur Anspannungsübungen, Bein in Unterlage drücken, Fuß kraftvoll nach oben Richtung Knie ziehen Anheben des Beines (siehe auch Infoblatt in Ihrer OP-Mappe) 	<ul style="list-style-type: none"> Achsgerechte passive, assistierte und aktive Mobilisation bis zur Schmerzgrenze Volle Streckung sollte erreicht werden Patellamobilisation 	<ul style="list-style-type: none"> Alltagsbelastung langsam steigern (bis 1 h Stehen, bis 1 Km gehen) Selbständiges Muskeltraining* Beübung der vollen Streckung und Beugung 	<ul style="list-style-type: none"> Alltagsbelastung freigegeben (nach Beschwerdebild) Vorsichtiger Belastungsaufbau Fahrradergometer Sportartspezifisches Training und Schwimmen ab der 4. Woche. Laufen befundabhängig ab der 6. Woche. Kontaktsportarten ab der 8. Woche.
Medikation/ Verband	<ul style="list-style-type: none"> Anti-Thrombose-Spritzen bis zur Mobilisation unter Vollbelastung Schmerzmittel nach Bedarf für mindestens 7 Tage 	<ul style="list-style-type: none"> Anti-Thrombose-Spritzen bis zur Mobilisation unter Vollbelastung Schmerzmittel nach Bedarf Verbandswechsel und ggf. Entfernen der Redondrainage 	<ul style="list-style-type: none"> Anti-Thrombose-Spritzen bis zur Mobilisation unter Vollbelastung Schmerzmittel nach Bedarf Pflasterverband bei trockenen Wundverhältnissen bis zum Fadenzug belassen 	<ul style="list-style-type: none"> Anti-Thrombose-Spritzen bis zur Mobilisation unter Vollbelastung Schmerzmittel bei Bedarf Fadenzug am 7.-10. postop. Tag

* Wir empfehlen ergänzende Eigenübungen durchzuführen und erstellen Ihnen auf Wunsch einen individuellen digitalen Therapieplan. Sprechen Sie uns gerne darauf an!