



## Nachbehandlung nach Meniskusrefixation / Meniskuswurzelrefixation / Meniskusimplantation (CMI-Kollagenmeniskus)

<b>Bemerkung Arzt:</b>	
------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung / Beweglichkeit 0/0/60</b>		
1. - 4. Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruhigstellung in Mecronschiene</li> <li>UAG-Stützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kälteanwendung (kurzzeitig 2-3min)</li> <li>Aktive Fußbewegungen</li> </ul>
5. Tag – 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orthese 0/0/60</li> <li>UAG-Stützen</li> <li>EMS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ggf. Lymphdrainage</li> <li>Gangschule mit Unterarmstützen</li> <li>Patellamobilisation</li> <li>Aktive Kniestreckung in geschlossener Kette</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel: Verbesserung koordinativer Beweglichkeit / Beweglichkeit 0/0/90</b>		
4.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 kg Teilbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orthese 0/0/90</li> <li>UAG-Stützen</li> <li>EMS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortführung der bisherigen Physiotherapie</li> <li>Mobilisation bis zur vollen Extension des Kniegelenkes (keine passive Hyperextension)</li> <li>Erlernen von Automobilisation</li> <li>Lösen von Verklebungen</li> </ul>
7.- 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohne Orthese</li> <li>EMS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensomotorisches Training (Kippelbrett, Trampolin, Weichbodenmatte etc.)</li> <li>Beinachsentraining</li> <li>Aquajogging</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn mit sportartspezifischen Übungen / Beginn ambulante Komplextherapie bzw. Rehabilitation (ggf. früherer Beginn)</b>		
9.-12. Woche			<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortsetzung der Physiotherapie aus Phase II</li> <li>Gesteigertes Koordinationstraining- und Krafttraining</li> <li>Reaktive Stabilisationsschulung/ Reaktionstraining</li> <li>Ggf. ab 13. Woche Beginn mit Lauftraining / Lauf-ABC / Radfahren: <b>nur bei reizlosem Gelenk und freiem Bewegungsumfang</b></li> <li><b>Tiefe Hocke erst nach 6 Monaten</b></li> <li><b>Ball- und Kontaktsportarten erst 6 Monate postoperativ</b></li> </ul>

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Das Ziel der Meniscusrefixation ist eine gute Funktion und hohe Stabilität nach 12 Wochen.