

Klinik für Unfallchirurgie,
Orthopädie und Plastische Chirurgie

Nachbehandlung nach Meniskusnaht

1. bis 4. Woche:

- Extension/Flexion 0°/0°/60°
- 15 kg Bodenkontaktbelastung an Unterarmgehstützen
- Gangschulung an Unterarmgehstützen
- Krankengymnastik unter genannter Limitation
- Ggf. Manuelle Lymphdrainage
- Physikalische Therapie

5. bis 6. Woche:

- Extension/Flexion 0°/0°/90°
- Belastung mit halbem Körpergewicht an Unterarmgehstützen
- Krankengymnastik unter genannter Limitation

7. bis 12. Woche:

- Abtrainieren der Unterarmgehstützen bis zur Vollbelastung
- Vollbelastung im Alltag
- Muskelaufbautraining
- Fahrradergometer

4. Monat:

- Muskelaufbau
- Beginn Lauftraining auf ebenem Untergrund/Laufband
- Propriozeptives Training ohne Rüttelplatte/Wackelbrett
- Fahrrad fahren
- Schwimmen (kraulen)

5. bis 6. Monat:

- Fortführen Muskelaufbau
- Lauftraining
- Ausdauertraining

Ab 7. Monat:

- Gesteigertes sportartspezifisches Training
- Kontaktsport und Stopp-and-go-Sportarten (Tennis, Volleyball, Fußball, Hockey etc.) in Rücksprache mit Operateur