

Klinik für Unfallchirurgie,
Orthopädie und Plastische Chirurgie

Nachbehandlung nach Meniskusteilresektion

1. Woche:

- Belastung 1/2 Körpergewicht an Unterarmgehstützen
- Gangschulung an Unterarmgehstützen
- Krankengymnastik unter freigegebener Extension/Flexion
- Ggf. Manuelle Lymphdrainage
- Physikalische Therapie

2. Woche:

- Abtrainieren der Unterarmgehstützen, schmerzadaptierte Vollbelastung
- Fortsetzung der Krankengymnastik
- Ggf. Manuelle Lymphdrainage

Ab 3. Woche:

- Vollbelastung im Alltag
- Muskelaufbautraining
- Fahrradergometer

Ab 6. Woche:

- Gesteigertes sportartspezifisches Training
- Kontaktsport und Stopp-and-go-Sportarten (Tennis, Volleyball, Fußball, Hockey etc.) in Rücksprache mit Operateur
- Beginn Lauftraining auf ebenem Untergrund/Laufband