

Nachbehandlungsschema Meniscusrefixation/-naht

Erster Verbandswechsel am 1. postoperativen Tag mit Entfernen des Drainageschlauches. Eiskühlung und Hochlagerung innerhalb der 1. postoperativen Woche. Ruhigstellung in Klettschiene (Genuloc-Schiene)

Thromboseprophylaxe:

Kompressionsstrumpf, medikamentöse Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung.

Physiotherapie:

Passive und aktive Bewegungstherapie, isometrisches Muskeltraining, Stabilisationstraining, Muskelaufbautraining nach 6 Wochen. Ab der 7. Woche Kraulschwimmen und Ergometertraining (hochgestellter Sattel)

CPM-Schiene:

- 1.-2. Woche: 0-10-60°
- 3.-4. Woche: 0-10-80°

Secutec-Orthese:

- 1.-4. Woche: 0-0-80°
- 5.-6. Woche: 0-0-90°
- 7.-12. Woche: Orthese ohne Limitierung

Belastung:

Entlastung für 6 Wochen

- 1. Woche keine Belastung
- 2. 4. Woche Teilbelastung 20 Kg
- 5.-6. Woche halbes Körpergewicht
- Ab der 7. Woche Vollbelastung
- Ab der 12. Woche: Leichte sportl. Aktivitäten; Risikosportarten erst nach 6 Monaten