

Behandlungskonzept Meniskusrefixation (1 Woche)

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Mecronschiene für 1 Tag · Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen) · Elektrostimulation · Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen · Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage · Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung · Teilbelastung 30 kg · Erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/10°/0° · Heilmittelverordnung: 6x Krankengymnastik; <p>ggf. 2–3x wöchentlich mit manueller Lymphdrainage bei Entlassung</p>
ab 1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Fortführung der o.g. Maßnahmen · Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes · Anlegen der Advantageschiene in Flex./Ext.: 90°/10°/0° · Patellamobilisation · passives/assistives Bewegen in Ext. bis 10°; aktive Knieflex. bis 90° · passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!) · Gangschule unter Teilbelastung 30 kg
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 130°/10°/0° · stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse · Beginn mit koordinativen Übungen · Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie) · Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung
ab 3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung · Hartrahmenorthese weglassen · Vorstellung in der Gelenksprechstunde zur Nachuntersuchung · Verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining · Forciertes Kraftaufbautraining/Muskelaufbautraining an Geräten · Beginn mit leichtem Lauftraining · Beginn mit sportartspezifischer Reintegration · Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen) · Bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)
ab 8. Woche	<ul style="list-style-type: none"> · Sportfähigkeit