

Behandlungskonzept Meniskusrefixation (4 Wochen)

| 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.: 60°/10°/0° |
| 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.: 60°/10°/0° • Patellamobilisation • passives/assistives Bewegen in Ext. bis 10°; aktive Knieflex. bis 60° • 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.: 90°/10°/0° • Stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse • Beginn mit koordinativen Übungen • Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie) • Gangschule unter Teilbelastung 30 kg |
| 3. bis 4. Woche | <ul style="list-style-type: none"> • Steigerung des Kraftaufbautrainings im geschlossenen System nach den Grundregelnder medizinischen Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/10°/0° • Belastung mit halbem Körpergewicht |
| ab 4. Woche | <ul style="list-style-type: none"> • Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung • Hartraahmenorthese 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 |