

## Behandlungskonzept Meniskusrefixation mit Retinakulumnaht der Patella

Zeit	Behandlung
<b>POST – OP:</b> <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mecronschiene für 1 Tag</li> <li>· Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen)</li> <li>· Elektrostimulation</li> <li>· Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen</li> <li>· Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage</li> <li>· Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung</li> <li>· Teilbelastung 30 kg</li> <li>· erlaubtes Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 60°/30°/0°</li> </ul>
<b>bis Ende der 1. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fortführung der o.g. Maßnahmen</li> <li>· Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes</li> <li>· Anlegen der Advantageschiene in Flex./Ext.: 60°/30°/0°</li> <li>· Patellamobilisation</li> <li>· passives/assistives Bewegungen in Ext. bis 10°; aktive Knieflex. bis 90°</li> <li>· passive Dehntechniken für die zu Verkürzungen neigende Muskulatur (Rectus femoris; Soleus, ischiocrurale Mm. in den ersten 2 Wochen nur Querdehnungen!)</li> <li>· Gangschule unter Teilbelastung 30 kg</li> </ul>
<b>ab 2. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0°</li> <li>· stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse</li> <li>· Beginn mit koordinativen Übungen</li> <li>· Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)</li> <li>· Gangschule unter Teilbelastung 30 kg</li> </ul>
<b>3. bis 4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Steigerung des Kraftaufbautrainings im geschlossenen System nach den Grundregeln der medizinischen Trainingstherapie im erlaubtem Bewegungsausmaß Flex./Ext.: 90°/30°/0°</li> <li>· Belastung mit halbem Körpergewicht</li> </ul>
<b>ab 4. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gangschule unter schmerzadaptierter Vollbelastung</li> <li>· Hartrahmenorthese weglassen</li> <li>· Vorstellung in der Gelenksprechstunde zur Nachuntersuchung</li> <li>· verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining</li> <li>· forciertes Kraftaufbautraining/Muskelaufbautraining an Geräten</li> <li>· Beginn mit leichtem Lauftraining</li> <li>· Beginn mit sportartspezifischer Reintegration</li> <li>· Laufbandtraining zur endgültigen Schulung der Propriozeption (vorwärts – rückwärts – seitwärts gehen)</li> <li>· bei fehlender Beweglichkeit Anwendung von Manueller Therapie (Traktion und Gleiten zur Gelenkmobilisation)</li> </ul>
<b>ab 10. Woche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sportfähigkeit</li> </ul>