

Behandlungskonzept bei arthroskopischen Meniskusresektionen

Zeit	Behandlung
POST – OP: <i>Grundsätzlich</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Entlastung für 3 Tage • Antiphlogistika (z.B. Diclofenac, Ibuprofen) • Kurzzeiteis in Kombination mit dynamischen Bewegungsübungen • Resorptionsförderung/manuelle Lymphdrainage bei starken Schwellungen • Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung • schmerzadaptierte Vollbelastung
bis Ende der 1. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • schmerzadaptierte Vollbelastung • Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes • zunehmend Weglassen der Unterarmgehstützen
ab 2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Erreichen des kompletten erlaubten Bewegungsausmaßes • stabilisierende Übungen für die gesamte Beinachse → Üben im geschlossenen System • Beginn mit koordinativen Übungen • Beginn mit Ausdauertraining (Verhinderung der Muskelatrophie)
3. bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung des Kraftaufbautrainings im geschlossenen System nach den Grundregeln der medizinischen Trainingstherapie • allgemeine Kräftigung der nicht betroffenen Bereiche (Fahrradergometer, im aeroben Bereich bleiben → Pulskontrolle) • Koordinations- und Stabilisationstraining mit Erschwerung der Unterstützungsfläche (z.B. Pezziball/Matte usw.)
ab 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • verstärktes Koordinations- und Stabilisationstraining • Gangkoordination mit verschiedenen Tempovariationen und Neigungswinkeln (Gehen, nicht Joggen!)