

www.hamanmedicum.de

HUMAN MEDICUM - Bischel-Kaller-Strafe 1a - 61462 Klinigstein

Sportliche Betätigung

## Dr. P. Heinzelmann & H.B. Henke

Fachärzte für Orthopädie und Untallichirungle Spezielle orthopädische Chinage Mopunktur, Sportmedizin, Chinoflesopie, Notfallmedizin Fachgebendene Röntgendlagnostik, Babysonografie

## Dres. M. Köbel, Ch. Stolz & Partner

Fuchiirate für Chirurgie, Orthopiscie und Untallichirurgie Schwerpunkthezeichnung spezielle Untallichirurgie Sportmedizin, Manuelle Therapie, Fußchirurgie, Proktologie, Notfallmedizin Fachgebundene Königes diagnostik, Durchgangsästte

Nachbehandlungsschema

## Ambulante und stationäre Operationen

Durchgeführte Operation		Arthroskopische Meniskusresektion am Kniegelenk
Besonderheiten		Physiotherapeutische Behandlung für ca. 2- 4 Wochen.
Stationärer Aufenthalt		Operation wird in der Regel ambulant durchgeführt. Bei Risikofaktoren erfolgt ein stationärer Aufenthalt von 2-3 Tagen
Arbeitsunfähigkeit		1-3 Wochen (tätigkeitsbedingt)
Medizinische postoperative Versorgung		Thromboseprophylaxe für 7 Tage postoperativ. Entfernung des Nahtmaterials am 1012. postoperativen Tag.
Physiotherapeutische Behandlung	12. Tag 3 4. Tag	Gehen an Unterarmgehstützen mit Bodenkontakt durch physiologisches Abrolle. Isometrisches Quadrizepstraining. Mehrmals täglich Kältetherapie. <b>Operiertes Bein sollte mit gestrecktem Kniegelenk angehoben werden können</b> Teilbelastung von 10-20 kg beim Gehen an Unterarmgehstützen für ca. 5 Tage. Mehrmals täglich Kältetherapie.
	5. – 12.Tag	Beginn der Physiotherapie. Hinführen zur Vollbelastung ohne Unterarmgehstützen. Entstauende Maßnahmen. Weichteiltechniken. Patellamobilisation. Isometrisches Quadrizepstraining im geschlossenen System. Erarbeiten der vollen Knieextension. Flexion aktiv/assistiv. Kältetherapie.
	1221. Tag	Funktionelles Muskelaufbautraining im geschlossenen System (auch an Trainingstherapiegeräten mit Führungswiderstand). Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Wiederherstellung der vollen Funktion. Kältetherapie.
Behandlungsziele		Vollständige funktionelle Wiederherstellung.

Bemerkungen Folgeschäden am Kniegelenk können durch gezieltes Muskeltraining und

Woche. Kontaktsportarten ab der 12. Woche.

Sportartspezifisches Training und Schwimmen ab der 4. Woche. Laufen ab der 6.

Haltungsschulung verhindert werden.