

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 10.- 12. postoperativen Tag.
Physiotherapeutische Behandlung	1.-2. Tag Gehen an Unterarmgehstützen mit Bodenkontakt durch physiologisches Abrollen. Isometrisches Quadrizepstraining. Mehrmals täglich Kältetherapie. Operiertes Bein sollte mit gestrecktem Kniegelenk angehoben werden können
	3. - 4. Tag 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. Entlastende Maßnahmen. Weichteiltechniken. Patellamobilisation. Isometrisches Quadrizepstraining im geschlossenen System. Erarbeiten der vollen Knieextension. Flexion aktiv/assistiv. Kältetherapie.
	12.-21. 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.
Sportliche Betätigung	Sportartspezifisches Training und Schwimmen ab der 4. Woche. Laufen ab der 6. Woche. Kontaktsportarten ab der 12. Woche.
Bemerkungen	Folgeschäden am Kniegelenk können durch gezieltes Muskeltraining und Haltungsschulung verhindert werden.