



Nachbehandlung nach Meniskusrefixation / Meniskuswurzelrefixation / Meniskusimplantation (CMI-Kollagenmeniskus)

Bemerkung Arzt:	<input type="checkbox"/> generell <u>keine</u> Bewegungsschiene (CPM)
------------------------	---

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung / Reduktion der Schwellung / Beweglichkeit 0/0/60		
1.-2. Tag	<ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Ruhigstellung in Mecronschiene UAG-Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> aktive Fußbewegungen Gangschule mit Unterarmstützen ggf. Lymphdrainage
3. Tag-3. Woche	<ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Orthese 0/0/60 UAG-Stützen EMS 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Beweglichkeit im erlaubten Umfang erarbeiten kontralaterales Training Patellamobilisation
Phase II	Ziel: Verbesserung koordinativer Beweglichkeit / Beweglichkeit 0/0/90		
4.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> 20 kg Teilbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Orthese 0/0/90 UAG-Stützen EMS 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> Erlernen von Automobilisation Lösen von Verklebungen
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> ohne Orthese EMS 	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> sensomotorisches und koordinatives Training Beinachsentraining Bewegungsbad moderates Krafttraining
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn ambulante Komplextherapie bzw. Rehabilitation ab der 13. Woche/ im Verlauf Beginn mit sportartspezifischen Übungen		
ab der 13. Woche			zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> nur bei reizlosem Gelenk und freiem Bewegungsumfang: Beginn mit Lauftraining / Lauf-ABC / Radfahren tiefe Hocke erst nach 6 Monaten möglich Ball- und Kontaktsportarten erst 6 Monate postoperativ (RTS / RTC)

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.