Nachbehandlungsschema nach Meniskusnaht / -refixation

0 bis 1. Woche postoperativ:
- Ruhigstellung des Kniegelenkes in Streckstellung (ggf. in MOS-Genu-Orthese)
- Mobilisation 1. Tag post-OP ohne Belastung mit UA-Stütze
- ab 2. Tag post-OP Aufstand mit 20 kg Teilbelastung mit UA-Stütze
- Mobilisation mit Gehstützen und Abrollen des Fusses
- Ablegen der Schiene nur unter krankengymnastischer Anleitung
- aktive Bewegung im Knie 0-0-30 Grad ohne Belastung unter krankengymnastischer Anleitung
- isometrisches Muskeltraining, Patellamobilisation

2. bis 4. Woche postoperativ:
- Mobilisation mit Gehstützen und Vollbelastung unter Fixierung des Kniegelenkes in Streckstellung
- aktive Bewegung im Knie 0-0-60 Grad ohne Belastung (ggf. neue Einstellung der MOS-Genu-Orthese durch Sanitätshaus erforderlich!)
- Muskeltraining im geschlossenen System
- Bewegungsbad nach Wundheilung

5. bis 6. Woche postoperativ:
- Vollbelastung
- Limitierung im Knie 0-0-90 Grad (Orthese kann abgenommen werden)
- Legpress und isokinetisches Training der Strecker und Beuger
- keine Rotationsbewegungen bzw. Varus- oder Valgusstress

ab 7. Woche postoperativ:
- keine Limitierung im Bewegungsumfang

ab 12. Woche postoperativ:
- volle Funktion erarbeiten

ab 16. Woche postoperativ:
- keine sportlichen Einschränkungen mehr

Bis zum Erreichen einer ausreichenden Mobilität ohne Orthese empfehlen wir die Fortführung der Thromboseprophylaxe!
Die Anpassung/Änderung der MOS-Genu-Orthese erfolgt über das Sanitätshaus Altenburg.

Sprechstunden der Unfallchirurgischen Klinik (vor-, nach- und stattstationäre Sprechstunde)
(bitte telefonische Anmeldung im Sekretariat Unfallchirurgie über 03447/523230
oder Sprechzimmer 03447/523630):

dienstags	14:00 – 17:00 Uhr	
mittwochs	08:30 – 12:30 Uhr	(alle 14 Tage nur Endoprothesen)
donnerstags	15:45 – 17:45 Uhr	(nur Fußambulanz)