

Nachbehandlungsschema nach Meniskusresektion

Zur Vorlage
beim weiterbehandelnden Arzt
und der Physiotherapie

Nachbehandlungsschema (Rehabilitationsplan) nach Meniskusresektion

Phase 1: 1.-6. postoperative Woche

- Mobilisation ohne Orthese unter Vollbelastung möglich
- NSAR und Analgetika bei Bedarf
- Schwellung auf Minimum reduzieren (Kryo, LD und NSAR)
- Thromboseprophylaxe falls die Mobilität noch deutlich eingeschränkt ist
- Gangschule
- Beugung auf 90° anstreben, volle Streckung anstreben
- Entwöhnung von den Unterarmgestützen

Valerie Fluer

Phase 2: medizinische Trainingstherapie 7. – 12. Woche

- Freie Mobilisation aktiv und passiv
- Steigerung der Belastung
- Fahrradergometer mit aufsteigendem Widerstand
- Dynamische Stabilisierungsübungen auf Weichteilmatte, Trampolin, Kippelbrett
- Propriozeptionstraining auf instabilem Untergrund
- Aquajogging, Schwimmen mit Kraulbeinschlag
- Isolierte Kraftübungen mit Beinpresse mit leichten Gewichten



Phase 3: Trainingsaufbau ab dem 4. postoperativen Monat

- Entwicklung grundmotorischer Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Beginn mit Lauftraining
- Sportartspezifisches Training
- Intensivierung des Krafttrainings mit offenen Ketten
- Schnellkraft- und Ausdauertraining
- Schnellkraftintensivierung
- Aufnahme der vollen sportlichen Belastung auch im Kontaktsport möglich (Fußball, Rugby, Handball, etc.)

