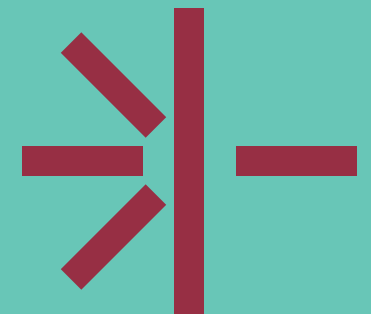


# Meniskektomie

Empfehlung für die Nachbehandlung



# Meniskektomie

	0. – 6. Woche	Ab 4. Woche	Ab 13. Woche
<b>Orthese</b>	Keine	Keine	Keine
<b>ROM</b>	In den ersten 2 Wochen nur Flexion/Extension 90/0/0, dann freie Beweglichkeit.		
<b>Belastung</b>	Teilbelastung 15 kg	Vollbelastung	
<b>Physiotherapie</b>	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Gangschule an Gehstöcken Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining (ohne Rotationsprovokation) Grundlagenausdauer	Sensomotorisches Training Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training
<b>Sport</b>	Fahrradergometer sofort, Schwimmen und Fahrrad ab 4. Woche	Schwimmen (ohne Brustbeinschlag), Fahrrad	Kontaktsportarten

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).