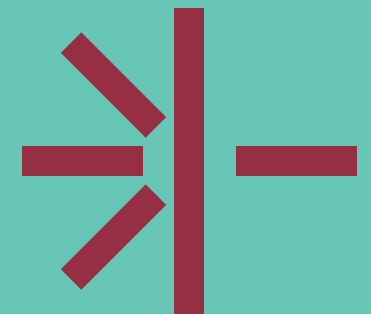


Meniskusnaht

Empfehlung für die Nachbehandlung



Untere Extremitäten

Meniskusnaht

	0. – 6. Woche	Ab 7. Woche	Ab 13. Woche
Orthese	Bei Bedarf	Keine	Keine
ROM	Medialer Meniskus: Flexion/ Extension: 90/0/0 Lateral Meniskus: Flexion/ Extension: 30/0/0, 60/0/0, 90/0/0 jeweils für 2 Wochen	Frei	Frei
Belastung	Teilbelastung 15 kg	Vollbelastung	
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Gangschule an Gehstöcken Grundlagenausdauer	Sensomotorisches Training Gangschule Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer unter Einhaltung der Bewegungslimiten und ohne Widerstand	Fahrrad, Schwimmen (ohne Brustbeinschlag), Nordic Walking	Schwimmen, Fahrrad, Kontaktsportarten ab 6 Monaten

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).