

Nachbehandlung nach Meniskusnaht



Phase I	Phase II	Phase III	Phase IV
1. – 2. Woche	3. – 4. Woche	5. – 6. Woche	Ab der 7-12. Woche
Ziele	Ziele	Ziele	Ziele
<p>Mobilisation: - Ext./Flex. <u>0/0/30°</u></p> <p>Belastung: □ 2 Wochen Teilbelast. □ 4 Wochen Teilbelast.</p>	<p>Mobilisation - Ext./ Flex <u>0/0/60</u></p> <p>Belastung: Siehe Phase I</p>	<p>Mobilisation - Ext./Flex. <u>0/0/90</u></p> <p>Belastung: Vollbelastung</p>	<p>Mobilisation - Ext./Flex. <u>0/0/120</u></p> <p>Keine Belastung in Kniebeugung > 120° bis zur 12. Woche</p> <p>- sportartspezifisches Training</p>
Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen	Maßnahmen
<p>Orthesenversorgung 0/0/30</p>	<p>Orthesenversorgung 0/0/60</p>	<p>Orthesenversorgung 0/0/90</p>	<p>Keine Orthesenversorgung</p>
Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie	Physiotherapie
<p>1. post – OP – Tag - Hochlagerung / Eis - Kompression - Isometrie - Prophylaxen</p> <p>ab d. 2. post. OP – Tag - CPM - man. Lymphdrainage - Patellamobilisation - Innervationsschulung - Gangschule - assist. Mobilis. 0/0/30° - PNF - Theraband - Elektrotherapie</p> <p>Trainingstherapie - Stabilisationsübungen - Koordinations - Beinachsentraining</p> <p>Achtung Wundheilung kein Alkohol u. Nikotin für 2 Wochen</p> <p>keine direkte Sonnen-Einstrahlung oder Sauna für 6 Wochen</p>	<p>- siehe Phase I - Dehn – und Weichteil - techniken - Gangschule mit Übergang zur Vollbelastung (je nach Vorgabe der Teilbelastungszeit)</p> <p>Trainingstherapie - siehe Phase I - Wackelbrett, Kreisel, Trampolin - Krafttraining im geschl. und offenen System</p>	<p>- siehe Phase II - Koordinationstraining (PNF, Kreisel, Wackelbrett , usw.) - reaktive Stabilisations – schulung - Lauftraining - Steigerung der Ausdauer</p>	<p>- siehe Phase III - Eigendehnung - Steigerung des Muskelquerschnittes - Steigerung der Ausdauer , Kraft, Schnelligkeit und Koordination - sportartspezifisches Training</p> <p>Trainingstherapie - Erhöhung des Muskel Querschnittes - Steigerung der Maximalkraft - sportartspezifisches Training - reaktive Stabilisation z.B. Hoch-Tiefsprünge - Ausdauer</p> <p>ansonsten Übungen variieren , um Reize neu zu setzen</p>