
Meniskusrefixation

Hilfsmittel:

- UA-Stützen
- Bewegungsorthese 6 Wochen

Belastbarkeit:

- 1.-4. Wo. 20 kg Teilbelastung
- 5.-6. Woche Übergang zur Vollbelastung

Bewegungsausmaß:

1.-2. Woche : Ext/Flex 0/0/30
3.-4. Woche: Ext/Flex 0/0/60
5.-6. Woche: Ext/Flex 0/0/90
7.-12. Woche: Ext/Flex 0/0/120 (schiennenfrei)

Physiotherapie:

- Ab 1. Wo. passiv-assistiv Beübung, Isometrische Übungen ohne Gewicht, Manuelle Lymphdrainage, Patellamobilisation, Elektrotherapie, Gangschule kein Alkohol / Nikotin für 2 Wochen
- 3.-4. Woche: zusätzlich Dehn-Weichteiltechniken
- 5.-6. Woche: zusätzlich Koordinationstraining (Wackelbrett, Kreisel, Trampolin) reaktive Stabilisationsschulung
- Ab der 7. Woche: keine Belastung in Kniebeugung $>120^\circ$ bis zur 12. Woche! Belastungssteigerung, Koordinationstraining, langsamer Beginn mit Lauftraining (Ausdauer), reaktive Stabilisation (dem Patienten angepasst), Faszientechniken, sportartspezifisches Training, Eigendehnung