

Nachbehandlungsempfehlung

Meniskusteilresektion

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen	Belastung/Bewegungsausmaß	Bemerkung
Belastungsstabil	OP-Tag	Vermeidung von Komplikationen	Schmerzreduktion Kreislaufstabilisierung Kryotherapie	Frühmobilisation im Zimmer im 3-Punkt-Gang Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt* 15kg Teilbelastung	Schmerzreduzierende und abschwellende Lagerung
	<p>Mittleres VTE-Risiko! Patienten mit operativ versorgten Verletzungen der Knochen und/oder mit fixierenden Verbänden, d.h. immobilisierenden Hartverbänden oder gleich wirkenden Orthesen an der unteren Extremität sollten neben Basismaßnahmen eine medikamentöse VTE-Prophylaxe erhalten. Frühmobilisation und Anleitung zur Eigenaktivierung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur gehören zu den Basismaßnahmen, die alle Patienten erhalten sollen. Die medikamentöse Prophylaxe sollte bis zum Erreichen der Vollbelastung durchgeführt werden.</p>				
	Ab. 1. Post OP Tag	Aktivierung Schmerztherapie Abschwellende Maßnahmen	Assistiertes/Aktives Bewegen Oberkörpertraining Treppensteigen Koordinationstraining Gangschule MLD Kryotherapie Verbandswechsel	Freie Ex/Flex 15 kg Teilbelastung Mobilisation auf Etageebene im 3-Punkt-Gang	Tägliche Mobilisation und Eigentherapie, Physiotherapie
Ab 4. Post OP Tag	Kontrolle der Wundheilung Schmerztherapie Abschwellende Maßnahmen Arbeitsfähigkeit bei sitzenden Tätigkeiten	Assistiertes/Aktives Bewegen Oberkörpertraining Gangschule MLD Kryotherapie	Freie Ex/Flex Übergang zur Vollbelastung		

Nachbehandlungsempfehlung

	Ab 2. Wo	Kontrolle der Wundheilung, Fadenzug Arbeitsfähigkeit bei leichten Tätigkeiten Bewegung und Belastung unter Alltagsbedingungen	Assistiertes/Aktives Bewegen Isometrische Übungen Oberkörpertraining Fahrradergometer, Fahrradfahren, Crosstrainer, Kraulschwimmen, Ruderergometer	Freie Ex/Flex, falls nicht anders festgelegt Vollbelastung	Tägliche Mobilisation und Eigentherapie, Physiotherapie Voraussetzung für Belastungs- steigerung: Reizfreies Kniegelenk
Trainingsstabil	Ab 6. Wo	Physiologisches Bewegungsverhalten Rückkehr zu high- impact Sportarten Arbeitsfähigkeit bei mittelschweren bis schweren Tätigkeiten	Intensives Krafttraining Rennen mit Richtungswechsel Pylometrische Sprünge Sportartenspezifisches Training	Vollbelastung Freie Ex/Flex	Voraussetzung für Belastungs- steigerung: • Reizfreies Kniegelenk bei voller Extension