

Meniskusrefixation

Patient

OP

Zeit	Limitationen / Vorgaben	Physiotherapie
Woche 1 - 4	Mobilisierung mit Bodenkontakt Kniegelenksorthese (z.B. Medi M4S) bei 0-0-60° Thromboseprophylaxe	Gangschulung mit Unterarmstützen ROM im Kniegelenk E/F 0-0-60° bei Gelenkerguss: Hochlagerung intermittierende Kühlung Kompression Isometrische Übungen
Woche 5 - 6	20 kg Teilbelastung Kniegelenksorthese bei 0-0-90° Extension/Flexion 0-0-90° Thromboseprophylaxe	Gangschulung mit Unterarmstützen ROM im Kniegelenk E/F 0-0-90° Isometrische Übungen Übungen in der geschlossenen Kette
ab Woche 7	Übergang zur Vollbelastung keine Limitationen Sport nach 12 Wochen und in Rücksprache mit Arzt	Erarbeiten der vollen Kraft und Beweglichkeit im Kniegelenk Gangschulung ohne Unterarmstützen Koordinationstraining Stabilitätstraining der kniegelenks- übergreifenden Muskulatur Keine maximale Beugung unter Belastung Vermeidung von Rotationsbewegung im Knie
Ergänzungen		

Sprechstunde Campus Innenstadt:
Leitung: Dr. J. Fürmetz
Mittwochs ab 08:30 – 16:00 Uhr
Terminvereinbarung: +49(0)89-4400-54040

Diese Behandlungsempfehlung dient auch der Information Ihres weiterbehandelnden Arztes/Ärztin.

Dem Patienten ausgehändigt am