Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

Nachbehandlungsplan Meniskus-Refixation

Patientenetikett

Prof. Dr. med. Sven Shafizadeh
Chefarzt
Klinik für Spezielle
Sporttraumatologie und Unfallchirurgie

Sekretariat:
Frau Alexandra Blönigen-Pelzer
Tel.: 0221 94071-245
Fax: 0221 94071-1039
E-Mail: alexandra.bloenigen-pelzer@sana.de

*** Besonderheiten**

Schiene/Orthese: ☐ 2 Wochen Mecronschiene ☐ 4 Wochen X-Lock-Orthese/DonJoy-Schiene
Belastung: ☐ axial in Mecron/Orthese für 6 Wochen
☐ Teilbelastung mit 30% KG für 2-3 Wochen, dann schmerzadaptierter Belastungsaufbau
Funktion: ☐ funktionelle Nachbehandlung bis 90° für 6 Wochen, dann freie funktionelle Nachbehandlung

1. Woche	• Schonung, Bein hoch lagern, dosiert kühlen, ggf. feuchte US-Wickel oder US- Quarkauflage (cave: Wunden) • Vollstreckung, ggf. mit Fersenkissen; Fußhebe-/Senkübungen zur Thromboseprophylaxe • Beginn mit schmerzadaptierten funktionellen Übungen (aktive Knieflexion möglich oder *) • Abschwellende Maßnahmen & Kompressionsstrumpf (Kl. 2) • Quadrizepsinnervation (Hochziehen d. Patella), Patellamobilisation • Belastungsaufbau mit 20 kg an Unterarmgehstützen (sofern nicht anders angegeben, schmerzadaptierter Belastungsaufbau ab dem 4. Tag post OP möglich - Unterarmgehstützen schmerzadaptiert abtrainieren)
2.-3. Woche	• Gangschule & schmerzadaptierte Steigerung der Alltagsbelastungsfähigkeit • Steigerung des aktiven Bewegungsumfangs, funktionelle Übungen in Bauch- und Rückenlage (ROM: s.o.) • Fortführung abschwellende Maßnahmen und Kompressionsstrumpf (Kl. 2, weiterhin nur tagsüber) • Intensivierung Quadrizepsinnervation & Patellamobilisation, -querfriktion • Gluteal-/Hüftrotationstraining (Abduktion & ARO Hüftgelenk in Seitenlage)
4.-6. Woche	• Fortführung funktionelle Beübungen (Ziel: freier Bewegungsumfang oder s.o.) • Muskelkräftigung in geschlossener Kette und nachfolgend auch offener Kette; Gluteal-/Hüftrotationstraining • Beginn Propiozeptionstraining in der statischen Beinachse • Beginn mit Fahrradergometer (ggf. mit Sattelerhöhung und Kurbelverkürzung)
ab 7. Woche	• Fortführung funktionelle Übungen (Ziel: Wiedererlangung der Sport-Belastungsfähigkeit) • Zyklische funktionelle Bewegung: Fahrradergometer, Krafttraining (incl. 1-Bein Aufstehen, 1- & 2-Beinpresse, Squats, …) • Propiozeptionstraining in der dynamischen Beinachse sowie Muskulatur-/Kraft-/Koordinationsaufbau zur Sicherung der Bewegungsabläufe außerhalb der Beinachse • Intensiviertes Gluteal- und Hüftrotationstraining sowie mediales Stabilisatorentraining (Ausgleich funktioneller Valgus) • Funktionelles Training mit Dehnungs-/Verkürzungszyklus: Sprünge, Drehen, Mini-Trampolin… • Im Verlauf Steigerung aller konditionellen Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit…
Sport	Beginn mit sportartspezifischem Training ab 7. Woche post OP, wenn Kniegelenk reizfrei, frei beweglich und Muskelkraft wieder aufgebaut!

Prof. Dr. med. Sven Shafizadeh