

Meniskusnaht

Zeit postoperativ	Bewegungsumfang	Belastung	Übungsprogramm
1. Tag – 3. Woche	ROM 0/0/90° im schmerzfreien Bereich	15kg Teilbelastung an 2 Unterarmgehstützen. Keine Flexion / Rotation unter Körperlast für 8 Wochen	Achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines. Volle Streckung soll erreicht werden. Passive Patellamobilisation. Mobilisierung mit muskulärer Kontrolle des Beines anstreben. Am ersten Tag Verbandswechsel und Bein wickeln. In der ersten Woche orale Antiphlogistika und Eis.
4. bis 6. Woche	Flexion im schmerzfreien Bereich steigern	s.o.	Aktive Bewegungstherapie mit Widerständen unter Kokontraktion. Stabilisierungs- und Koordinationsübungen, Krafttraining gesundes Bein.
7.-8. Woche	Frei	Übergang zur Vollbelastung.	Zunehmendes Muskelaufbautraing. Gangschule, kein Jogging. Koordinations- und Geschicklichkeitstraining.
Ab 9. Woche	Frei	Vollbelastung	Training nach Anspruch und Fortschritt: Fahrrad, Schwimmen. Lauftraining. Sportaufnahme nicht vor 16 Wochen.

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 4 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 3. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)