

Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin
AGA Arthroskopeur

Mail: cafaltzis@neos-praxis.de

Tel.: 0621 6359010



Nachbehandlungsplan Meniskus chirurgie mit Teilresektion

ab der 1. postoperativen Woche:

- Teilbelastung bis zu 20kg Körpergewicht
- Assistive / aktive Bewegungsübungen dosiert steigern
- Patellamobilisation
- Ggf. Lymphdrainage
- Kryotherapie

ab der 2. postoperativen Woche:

- Zunehmende Vollbelastung in Abhängigkeit vom Lokalbefund (Schwellung, Überwärmung, Schmerzen, starke muskuläre Instabilität)
- Zunehmend Muskelaufbautraining, auch mit Hilfe von kleinen Hilfsmitteln (Theraband)
- Propriozeptoren- und Koordinationstraining mit Einsatz von neurophysiologischen Techniken

ab der 3. postoperativen Woche:

- Beginn mit MTT

ab der 4. postoperativen Woche:

- zunehmende endgradige Bewegungen bis Schmerzgrenze (Flexion / Extension und Rotation)
- propriozeptives Training; Gleichgewichtsschulung; Trittsicherheitstraining
Bsp.: Weichbodenmatte, Therapiekreisel mit und ohne Zusatzwiderstände
- Ggf. manuelle Mobilisation und Erlernen der Automobilisation in Abhängigkeit vom Befund
- Zunehmendes isometrisches und isotonisches Krafttraining
- Sportartspezifische Belastungen dosiert steigern

WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!