

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 Meniskusnaht/ Meniskustransplantation

ab der 1. postoperativen Woche:

- Lagerung in Klettschiene für 48h nach Op
- Eis/Kühlung
- Thromboseprophylaxe
- Mobilisation mit Orthese (E/F 0-0-30°) unter Teilbelastung 20 kg Körpergewicht
- Antiphlogistikum oral nach Befund (mindestens 1 Woche postoperativ)
- aktive und passive Bewegungsübungen E/F 0-0-30°
- statisches Muskeltraining
- eventuell:
 - Lymphdrainage
 - Patellamobilisation
 - Elektromuskelstimulation

1-2 postoperative Woche:

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß in der Orthese **E/F 0-0-30°**

3-4 postoperative Woche:

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß in der Orthese **E/F 0-0-60°**

5-6 postoperative Woche:

- Weiterhin Teilbelastung mit **20 kg** Körpergewicht
- Bewegungsausmaß in der Orthese **E/F 0-0-90°**

ab der 7. postoperativen Woche:

- Orthesenbehandlung kann jetzt beendet werden
- Das Bewegungsausmaß wird freigegeben
- Langsamer Übergang auf Vollbelastung
- freie Knieextension
- Muskelaufbautraining

WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!