



## Nachbehandlungsschema nach Meniskusnähten

- Woche 1
  - Mecronschiene, 20 kg Teilbelastung
- Woche 2
  - Knieorthese 0/0/60°, (z. B. M4s comfort für 6 Wochen), 20 kg Teilbelastung, isometrische Übungen, Übungen im geschlossenen System, Patellamobilisation, ggf. Elektrostimulation des M. vastus medialis und lateralis, CPM: 0/0/60°
- Woche 3 - 6
  - Weiterhin 20 kg Teilbelastung, Knieorthese mit 0/0/60°, Arbeiten in die Extension, Dehnübungen in Bauch- und Rückenlage
- ab 7. Woche
  - Zügiges Aufbelasten innerhalb von 2 Wochen, Orthese abnehmen. Isokinetisches Training, langsamer Übergang vom geschlossenen ins offene System, Lauftraining auf dem Laufband und im ebenen Gelände anfangs noch mit Orthese. Schwimmen mit Kraulbeinschlag. Reaktionstraining: Seitwärts- und Rückwärtsgehen, Sidesteps, Sprung Hoch und Tief, Stolpern. Bei Flexion > 90°: Fahrradergometertraining/Radfahren.

Keine Beinpresse für 3 Monate !

Begleitend schmerzlindernde und abschwellende Maßnahmen, Thromboseprophylaxe während Teilbelastung bis 20 kg.

Prof. Dr. Peter Strohm  
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl  
Leiter der Sektion  
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,  
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität