

Meniskusnaht

Patient:

Hinweise:

- Basis der Behandlung ist der sichere Umgang mit den UAG, Beinachsentraining und Gangschule.
- Primäres Ziel der Behandlung ist die Wiederherstellung reizfreier Gelenkverhältnisse (kein Erguss, keine Überwärmung, freie Beweglichkeit).
- Dem Patienten sollen Eigenübungen (Gelenkmobilisation, Rumpfstabilitätstraining, sensomotorische Übungen und Kraftübungen) phasenadaptiert vermittelt werden.
- Das phasenhafte Behandlungsschema und sämtliche Vorgaben bzgl. Belastung, Sport- und Arbeitsfähigkeit stellen nur ein grobes Schema dar. Für die individuelle Behandlung sind die Befunde des Therapeuten und des behandelnden Arztes entscheidend und das Behandlungsschema ggf. anzupassen. Bei deutlicher Verzögerung des Heilverlaufes gegenüber dem Schema WV bei dem behandelnden Arzt.

Phase I: Wochen 1+2

Aktivitäten, AU, Sport

Kein Autofahren
Arbeitsunfähigkeit
Sportunfähigkeit

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Gerade Ruhigstellungsschiene
Teilbelastung an 2 UAG, 20 kg
0-45° aus der Schiene heraus, aktiv

Therapie

Gangschulung
Kryotherapie
Ggf. Manuelle Lymphdrainage
Weichteiltechniken
Mobilisation des Femurotibialgelenkes
Mobilisation des Femuropatellargelenkes
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen
Sensomotorische Übungen
Isometrie, Quadrizeps-Aktivierung in Extension
Ggf. Physikalische Therapie, Elektrotherapie, EMS
Ggf. CPM/aktive Bewegungsschiene
Dehnung posteriore Muskelgruppen
Bei Sportlern: Ersatztraining

Phase II: Wochen 3+4

Aktivitäten, AU, Sport

Kein Autofahren
Teilweise AU für sitzende Berufe
AU für gehende und stehende Berufe
Sportunfähigkeit

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Orthese, welche in Streckung verriegelbar
(z.B. Medi M4 x-lock)
Vollbelastung in Streckung
(verriegelte Orthese)
0-60°, aktiv

Therapie

Gangschulung
Kryotherapie
Ggf. Manuelle Lymphdrainage
Weichteiltechniken
Mobilisation des Femurotibialgelenkes
Mobilisation des Femuropatellargelenkes
Regulation vegetativer, neuromuskulärer Funktionen
Sensomotorische Übungen
Isometrie, Quadrizeps-Aktivierung in Extension
Ggf. Physikalische Therapie, Elektrotherapie, EMS
Ggf. CPM/aktive Bewegungsschiene
Dehnung posteriore Muskelgruppen
Bei Sportlern: Ersatztraining

Phase III: Wochen 5+6

Aktivitäten, AU, Sport

s. Phase II
Autofahren ggf.

Therapie

s. Phase II
Beginn Ergometertraining

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Orthese, welche in Streckung verriegelbar ist
Vollbelastung in Streckung (verriegelte Orthese)
0-90°, aktiv

Phase IV: Wochen 7+8

Aktivitäten, AU, Sport

Autofahren, wenn subjektiv sicher
Teilweise AU für gehende und stehende Berufe
AU für beinbelastende Berufe
Fahrradfahren, Schwimmen (Kraulbeinschlag)

Orthese, Belastung, Bewegungsausmaß

Abtrainieren der Orthese
Freie, aktive Beweglichkeit
Vollbelastung

Therapie

s. Phase III

Phase V: Wochen 9+10

Aktivitäten, AU, Sport

AU für beinbelastende Berufe
Nordic Walking, Stairmaster, Crosstrainer,
Schwimmen (Kraulbeinschlag), Fahrradfahre..

Ggf. Therapie (Sportler)

Rumpfstabilitätstraining (+Eigenübungen)
Sensomotorisches Training (+ Eigenübungen)
Dynamisches Krafttraining (+ Eigenübungen)
Dehnungen (+ Eigenübungen)

Phase VI: Wochen 11+12

Teilweise Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe
Arbeitsunfähigkeit für beinbelastende Berufe mit Zwangshaltungen oder Tragen schwerer Lasten
Reiten, Krafttraining am Gerät, Schwimmen (Brustbeinschlag), Rudern, Golf (Linkshänder, nur wenn rechtes Bein operiert; Rechtshänder, nur wenn linkes Bein operiert)

Phase VII: Wochen 13-16

Rückkehr zur Arbeitsfähigkeit bei schwerer körperlicher Belastung
Laufsport, Golf

Phase VIII: nach 4 Monaten

Graduelle Wiedereingliederung in Sportarten mit hoher Kniebelastung (Fußball, Tennis, Skifahren, etc.)

Voraussetzungen für die Rückkehr in Sportarten mit hoher Kniebelastung:

- Freies Bewegungsausmaß
- Reizfreie Verhältnisse bei bisherigen Belastungen

- Schmerzfreiheit in bisherigen Phasen
- Angstfreiheit, keine Unsicherheit
- Gute Funktion in seitenvergleichenden Tests
(z.B. Sprungsymmetrie, Single leg hop test, Drop jump, Dauersprungtest, Isokinetik)