

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Bei Ihnen wird eine Arthroskopie mit Meniskus Chirurgie durchgeführt

Nach Teilentfernung ist eine rasche möglich, nach Refixation eine langfristige Nachbehandlung

### Empfehlungen:

**Vereinbaren** Sie rechtzeitig vor dem Eingriff Termine für die Physiotherapie zwei bis dreimal pro Woche. Ein Rezept erhalten Sie von uns.

**Bringen** Sie die gerade Softschiene als auch die Unterarmgehstützen mit in das Krankenhaus. Rezepte erhalten Sie von uns.

**Besorgen** Sie sich vor dem Eingriff die Thromboseschutzspritzen und NSAR Tabletten. Rezepte erhalten Sie von uns.

Dies ist nur eine Leitlinie und an den individuellen Verlauf anzupassen!

## Phase I Meniskusrefixation

### Woche 1-3 nach der Operation

Lagerung in Extension (gestrecktes Knie)

Teilbelastung 15 kg KG 6 Wochen postoperativ

Softorthese in Streckung 2 Wochen postoperativ

Hartrahmenorthese für 8 Wochen postoperativ  
Woche 3 und 4 E/F 0/0/30°, Wochen 5 und 6 E/F 0/0/60°, Wochen 7 und 8 E/F 0/0/90°

Schmerzmittels / NSAR wie rezeptiert

Thromboseprophylaxe physikalisch und Spritze bis zur Vollmobilisation

Kühlung 3 x tgl. 15 min unter Hautschutz

### Physiotherapie:

Extensionsmobilisation

Patellamobilisation

Abschwellende Maßnahmen, Lymphdrainage

Gangschule

## Phase II nach Meniskusrefixation

### Beginn Woche 6-7 nach der Operation

#### Bedingung:

Reizarmes Gelenk (geringer Erguss, kein Ruheschmerz), Normales Gangbild, Volle Streckung

#### Physiotherapie:

Volle Bewegung im erlaubten Bereich in der Orthese

Ablegen Orthese 9. Woche postoperativ

Zunahme der Bewegung nach ablegen der Orthese

Propriozeption

Beginn im Verlauf Krafttraining im Ausdauerbereich

### Geschlossene Kette

**Übungsauswahl zum Schutz der Refixation beachten!**

## Phase I Meniskusteilresektion

---

### Woche 1-2 nach der Operation

Lagerung in Extension (gestrecktes Knie)  
Softschiene nur zur Nacht

Teilbelastung 20 kg KG 5 – 7 Tage postoperativ

Softorthese in Streckung 2 Wochen postoperativ

Schmerzmittels / NSAR wie rezeptiert

Thromboseprophylaxe physikalisch und Spritze  
bis zur Vollmobilisation

Kühlung 3 x tgl. 15 min unter Hautschutz

### Physiotherapie:

Extensionsmobilisation

Patellamobilisation

Abschwellende Maßnahmen, Lymphdrainage

Gangschule

## Phase I Meniskusteilresektion

---

### Beginn Woche 2-3 nach der Operation

**Bedingung:**  
Reizarmes Gelenk

### Ziel Physiotherapie:

Volles Bewegungsausmaß

Gezieltes Muskeltraining Oberschenkel und  
kniegelenksumgreifende Muskulatur

Fahrradeergometer

---

### Ab Woche 4 bis 5

**Bedingung:**  
Reizfreies Gelenk

Aufnahme von leichtem Krafttraining

# Meniskusläsion Nachbehandlung

Dr. Eisele

