

## NACHBEHANDLUNG ARTHROSKOPISCHE MENISKUSRESEKTION

| Zeit                               | Beweg.  | Belastung  | Übungsprogramm  | Medikamente  |
|------------------------------------|---|--|---|--|
| <b>OP-Tag</b>                      | nach Maßgabe der Beschwerden  | Vollbelastung, wenn toleriert<br>Stützen und Teilbelastung mit ½ Körpergewicht wenn erforderlich | Eisauflage, Anspannungen für Beinmuskulatur (.Bein in Unterlage drücken, Fuß kraftvoll anziehen, Anheben des Beines (Zahlen in die Luft schreiben). Aufstehen und Gehen mit Belastung erlaubt. Lagerung beliebig, aber zwischenzeitlich das Knie strecken   | Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner<br>Clexane 20 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe |
| <b>1. Tag</b>                      | volle Streckung, schrittweise vorsichtige Erweiterung des Beugeumfangs nach Beschwerden | Vollbelastung, wenn toleriert, Stützen bei Bedarf (wie Skistöcke)                                | Wickelverband entfernen und Einstiche mit Pflastern verkleben<br>Weiter Eisauflage ( 15 bis 30 Minuten, mehrfach täglich)<br>Krankengymnastik:Achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines bis Schmerzgrenze. Volle Streckung soll erreicht werden.<br>Passive Patellamobilisation, PNF-Training mit prox. u. dist. Widerstand<br>Mobilisierung mit muskulärer Kontrolle des Beines anstreben.<br>Wichtig: muskelaktiviertes Gehen trainieren (Kokontraktion) | Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner<br>Clexane 20 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe |
| <b>ab 2. Tag bis 7 Tage postop</b> | volle Streckung, schrittweise vorsichtige Erweiterung des Beugeumfangs nach Beschwerden | Vollbelastung Stützen bei Bedarf (wie Skistöcke)   | Zunehmende Alltagsbelastung des Kniegelenks (bis 1 Stunde Stehen, bis 1 km. Gehen). Selbstständiges Muskeltraining wie erlernt.<br>Verbinden der Einstiche mit Pflaster bis zur vollständigen Abheilung.<br>Duschen möglich,wenn Wunden vor Wasser geschützt werden.<br>Wunden müssen trocken bleiben, bei Flüssigkeitsaustritt umgehende Wiedervorstellung erforderlich!<br>Zunehmendes Üben auch in die Beugung   | Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner<br>Clexane 20 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe |
| <b>ab 2. Woche</b>                 | freier Bewegungsumfang  | Vollbelastung  | Wunden können offen bleiben<br>Entfernung der Hautfäden nach 10 bis 12 Tagen , Sportaufnahme wird nach Diagnose und OP-Befund individuell festgelegt, meist 3 – 4 Wochen postop   | Voltaren resinat (Diclofenac) kann abgesetzt werden, wenn Schwellung rückläufig, Clexane kann abgesetzt werden sobald Alltagsbelastbarkeit gegeben       |