

Nachbehandlung Meniskus-Teilresektion

Unmittelbar nach der OP zu beachten:

- Nachdem der Verband und die Drainage entfernt wurden, ist das Duschen mit wasserfestem Pflaster möglich.
- Gangschule mit 2 Gehstützen bei 20 kg Höchstbelastung für ca. 5 Tage
- Intensive Wärmeanwendungen für 2 – 3 Wochen vermeiden
- Bein ab und zu leicht hoch lagern
- Im Sprunggelenk Fuß bewegen, um Wadenmuskulatur zu bewegen
- Antithrombosespritzen ca. 7 Tage

1. Woche

- Eventuell Eis (max. 5 Minuten) mehrmals am Tag
- Kniescheibenmobilisation, vorsichtiges Verschieben der Kniescheibe von rechts nach links und diagonal
- Bewegen im schmerzfreen Bereich
- Quadrizepsanspannung (7 – 10 Sekunden Spannung halten, 10 – 15 Wiederholungen)
- Beugung nicht forcieren – Ergussgefahr (d.h. in den ersten Tagen nach der OP nicht gewaltsam über 90° beugen)

2. Woche - belastungsstabil

- spätestens nach 7 Tagen Vollbelastung und normales Gangbild
- freie Beweglichkeit
- gezieltes Muskeltraining des Oberschenkels und der knieumspannenden Muskulatur (Fahrradergometer auf geringster Belastungsstufe möglich)
- Fädenentfernung ca. 10 Tagen nach Operation

Bis zur 3. / 4. Woche

- keine intensive Hockstellung
- Joggen und Radfahren vermeiden

Nach der 4. Woche

- bei Beschwerdefreiheit leichtes Krafttraining möglich