



Nachbehandlungschema für Physiotherapeuten Funktionelle Therapie für Meniskusrefixation

Patientenname:	geb.:
Diagnose:	
Operation:	

Tragen einer Kniegelenkorthese mit physioglide Gelenk (z.B. M4 Knieorthese der Fa. MEDI) im limitierten Bewegungsausmaß 0/10/90 Grad Extension/Flexion für 6 Wochen!

PHASE I: 1. postoperative Woche (= Phase der postoperativen Abschwellung)

- Vollständige Entlastung des Beines für 1 3 Tage
- Beginn der Teilbelastung mit 10 20 kg
 bis 10. postoperativen Tag, anschließend Übergang in volle Belastung (schwellungs- u. schmerzabhängig)

Ziel: - Schmerzlinderung

- Ödemreduktion

- Erhöhung der Beweglichkeit (im limitierten Ausmaß 0/10/90°)

Training: - PNF (Techniken am nichtoperierten Bein mit Overflow)

- Anleitung zum Eigentraining (Isometrie/Atrophieprophylaxe)

- Gangschulung/Beinachsentraining

PatellamobilisationKryotherapie bei BedarfThromboseprophylaxe

- Elektrotherapie/Ultraschalltherapie

- Mobilisation im limitierten Bewegungsausmaß

Medikamentöse Begleittherapie: - NSAR für 7 Tage

PHASE II: 2. – 6. postoperative Woche (= Phase des Übergangs in die Vollbelastung)

Ziel: - Erweitern der Beweglichkeit (im limitierten Ausmaß - s.o.

bis max. volle Streckung)

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Training: - Beginn des propriozeptiven Trainings (am operierten Bein

mit Schiene)

KG: - PNF/neuromuskuläre Koordination

- Mobilisation (der Patella/Narbenmobilisation, nicht in

Hyperextension!)

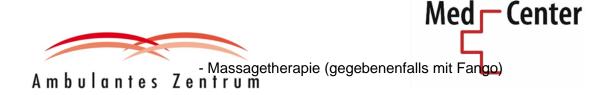
- Myofaciale Techniken (zur Vermeidung von Verklebungen)

- Leg Press (leicht, mit niedrigen Gewichten/achsengerecht)

- Traktionen /MT (Manuelle Therapie)

- Ergometer (im limitierten Bewegungsausmaß/verstellbare

Pedale)



Elektro-Therapie:

- EMS
- ggf. Laser-Therapie/US-Therapie an Insertionsstellen

PHASE III: ab 7. postoperativer Woche (keine Orthese mehr erforderlich !!!)

Ziel: - Erreichen der vollen Beweglichkeit (in Extension u. Flexion)

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

- Steigerung des kontrollierten Muskelaufbautrainings

- Übergang zum Alltags –u. Berufs spezifischen Training(ADL)

Training: - Auxotones Training

- Propriozeptivestraining (Kippbrett , Therapiekreisel,

Weichbodenmatte usw.)

- Standstabilisierung an Seilzügen (auf untersch. Gründen)

- Kraftausdauertraining

- Mobilisationstechniken zum Erreichen der vollen

Beweglichkeit

- Muskeldekontraktionen

PHASE IV: ab 10. bis 12. postoperativer Woche

Ziel: - Übergang zu sportspezifischem Training

Training: - Koordinationstraining

- Leg Press Belastungssteigerung

- Übergang/Beginn reaktives Training, Sprünge

- Side Stepps

- Verbesserung spezielle Kraft und Ausdauer

- Isokinetik Krafttraining: - konzentrisch

- excentrisch

- Kombinationen

- Beginn Lauftraining - ebenes Gelände

- extensives Intervalltraining

- Aquajogging