

Nachbehandlungsschema 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 Eigentaining (Isometrie/Atrophieprophylaxe)
- Gangschulung/Beinachsentaining
- Patellamobilisation
- Kryotherapie bei Bedarf
- Thromboseprophylaxe
- 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
 - Propriozeptivetraining (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 Steps
 - Verbesserung spezielle Kraft und Ausdauer
 - Isokinetik Krafttraining:
 - konzentrisch
 - excentrisch
 - Kombinationen
 - Beginn Lauftraining - ebenes Gelände
 - extensives Intervalltraining
 - Aquajogging