

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

Nachbehandlung Meniskusteilresektion

Grundsätze der Rehabilitation

Rehabilitationsschemata gelten als Orientierung. Abhängig der genauen Operationstechnik, Verlauf danach, Anspruch des Patienten etc. werden diese dann oft auch individuell angepasst. Die Rehabilitation jedes einzelnen Patienten gestaltet sich unterschiedlich in Abhängigkeit von der Konstitution des Patienten. Durch optimales Einhalten der Rehabilitationsanweisungen kann die Genesung positiv beeinflusst werden.

Phase 1 (24 Std.) - Postoperative Akutphase:

- Ruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, ggf. Motorbewegungsschiene

Phase 2 (Tag 1 – 5) - Mobilisation, Erweiterung und Erreichen des Bewegungsausmaßes:

- Etablierung der erlaubten Belastung (grundsätzlich volle Belastung und freie Beweglichkeit erlaubt)
- Physiotherapie, Kühlen

Phase 3 (ab Tag 3 – 5) - Erreichen der Vollbelastung:

- Sicheres Erreichen der Vollbelastung sowie einer freien Beweglichkeit, normales Gangbild, Beginn des Muskelaufbaus

Phase 4 (ab Tag 14) – Muskelaufbau:

- Fortsetzung Aufbau der Muskulatur, Schwimmen, Fahrrad-Ergometer, leichtes Gerätetraining, Funktionsgewinn, Stabilität, Propriozeption

Phase 5 (ab der 6. Woche) - Rückkehr in den Sport:

- Schrittweise Rückkehr in den Sport, Verbesserung von Funktion und Propriozeption

Phase 6 (ab der 8.-10. Woche) - Langzeit-Funktion und Erhalt, Prävention vor erneuten Verletzungen:

- Langzeit-Erhalt der Funktion durch regelmäßiges Training, gezielte Präventionsprogramme

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

Meniskusteilentfernung

Belastung

- Teilbelastung für 1-5 Tage mit 15 kg an Gehstöcken (nicht jeder Patient benötigt Gehstöcke)
- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung ab dem 1.-5. Tag (Schmerz- und Schwellungsabhängig)
- ab 2. Woche postoperativ Fahrrad-Ergometer, Kraulschwimmen (sobald die Fäden gezogen sind und die Wundheilung abgeschlossen ist)
- Leichtes Joggen ab 6.-8. Woche postoperativ
- Rückkehr in Kontaktsport ab 8. Woche möglich (wenn das Kniegelenk reizfrei ist, funktionelle Rehabilitation abgeschlossen)

Beweglichkeit

- Zügiges Erreichen des vollen Bewegungsumfanges direkt nach der Operation

Thromboseprophylaxe

- Für insgesamt 5 Tage ab dem Operationstag gerechnet. Wenn danach weiterhin eine Teilbelastung notwendig sein sollte, muss auch weiter eine Thromboseprophylaxe eingenommen werden

Schmerzmittel

- Am Tag der Operation und in der ersten Nacht empfohlen
- Ab dem 2. Tag nach der Operation und im weiteren Verlauf Reduktion/Auslassversuche starten

Physiotherapie

- Ab sofort möglich
- In der Regel ein Rezept ausreichend (sechs/zehn Einheiten)
- Physiotherapie bis zum Erreichen einer vollen Beweglichkeit, vollen Belastung und Erreichen eines normalen Gangbildes
- Der danach folgende Kraftaufbau kann in Eigenregie, optimaler Weise in einem Fitness-Studio erfolgen

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Rückkehr in den Sport

- Dieser beginnt schrittweise ab der 4.-6. Woche
- Bei gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Funktion kann die volle Rückkehr in den Sport erfolgen. Dies ist in der Regel ab der 8. Woche nach der Operation möglich.
- Eine instrumentierte Testung dieser Eigenschaften inklusive standardisierter Testverfahren sollte vor dem Vollkontaktsport erfolgen und eine Freigabe erst bei Erfüllung definierter Kriterien gegeben werden

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
Meniskusteilentfernung**

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
	Die ersten 24 Std.	Tag 1 bis 5	Ab Tag 5
Belastung	Teilbelastung 15 kg	Teilbelastung bis funktionelle Vollbelastung	Vollbelastung
Beweglichkeit	Nach Möglichkeit frei	Frei	
Ziel	Postoperative Akutphase	Mobilisation, Abschwellen, Schmerzreduktion	Gangbild, volle Beweglichkeit, volle Belastung
Maßnahmen	Kühlen, Hochlagerung	Physiotherapie, Kühlen und Hochlagern bei Bedarf, Wiedererlangen der Funktion	Physiotherapie, Heimtraining
Orthese	keine		
Medikamente	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf	
Physiotherapie	Sensomotorisches Training, kontralaterales Training	Isometrie, Innervationsschulung, Lösen von Verklebungen, ggf. Elektrotherapie, Gangschule, sensom. und kontralat. Training	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensom. Training
MTT und KGG			Beginn von leichtem Muskelaufbau
Heimtraining		Gymnastikball und Theraband	Durchführen der erlernten Übungen
Gebote		Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen,	Gefahren vermeiden (Glattteis etc.)

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500
65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
- Hüft-Arthroskopie
- Knie-Chirurgie
- Knorpel-Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
- Schulter-Chirurgie
- Hand-Chirurgie
- Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
Meniskusteilentfernung**

	Phase 4	Phase 5	Phase 6
	Ab Tag 14	Ab der 6. Woche	Ab der 8. bis 10. Woche
Belastung	Vollbelastung		
Beweglichkeit	Frei		
Ziel	Muskelaufbau	Funktion	Regelmäßiges Training
Maßnahmen	Ausschleichen Physiotherapie, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensom. Training	Übungen für Rückkehr in den Sport	gezielte Präventionsprogramme
Fitnesszentrum	Empfohlen	Empfohlen	Empfohlen