

Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Michael J. Raschke
 Waldeyerstraße 1 D-48149 Münster
 Privatsprechstunde (Prof. Dr. med. Michael J. Raschke): Dienstag 8⁰⁰-12⁰⁰
 Arthroskopie-/Knie-/Knorpel-/Sportsprechstunde (PD Dr. Kittl, PD Dr. Herbst, Dr. Briese): Mittwoch 8⁰⁰-15⁰⁰
 Tel.: +49-251-83-56313 , Fax.: +49-251-83-56318
kniechirurgie@ukmuenster.de

Nachbehandlungsschema nach arthroskopischer Meniskusnaht

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	3. Monat	4. Monat	6. Monat	
Lagerung	Hochlagerung		frei									
Belastung	Abrollen	20kg Teilbelastung					Sukzessiver Übergang zur Vollbelastung (20kg/Woche)					
Orthesen	Mecronschiene	Bewegliche Knieorthese 0-0-90°					frei (Abtrainieren der Orthese)					
Beweglichkeit passiv	0-0-90° (Beugung nicht forcieren)						frei					
Wärme/Kryo	postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme											
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> Lymphdrainage Gangschule Innervationsschulung M. Quadriceps Patellamobilisation 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive Mobilisation gg. Schwerkraft Narbenbehandlung Manuelle Therapie 	<ul style="list-style-type: none"> Propriozeptionstraining mit Orthese Kniestreckung in geschlossener Kette bis 45° Kräftigung Hüfte / Core Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) 	<ul style="list-style-type: none"> Fahrradergometer Übungen in geschlossener Kette bis 90° Flexion Beginn mit Propriozeptiven Training 	<ul style="list-style-type: none"> Intensitätssteigerung Kräftigung / Propriozeption Beginn mit Eigenbeübung nach www.stop-x.de 							
Parameter für Progression in der Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> Volle Streckung 90° Knieflexion Aktives Anheben des Beins möglich 				<ul style="list-style-type: none"> Normaler Gang Volle Streckung, Flexion > 100° Keine Schwellung nach Training 				Return to Activity Testung			
Ärztliche Kontrollen	Fadenzug 2 Wochen postop.	Ende 4. Woche: Beweglichkeit		Ende 6. Woche: Beweglichkeit		Kontrollen nach 3 und 6 Monaten						
Sport	<ul style="list-style-type: none"> Radfahren: 2 Monate Schwimmen (Kraultechnik): 3 Monate Joggen: 4 - 5 Monaten Risikosportarten (Fußball, Tennis, Handball usw.) frühestens nach 9 Monaten und Return to Sports Testung 											
Wichtig	Alkohol und Nikotinkarenz für 6 Wochen Bei Beuge- und Streckdefizit nach 2-3 Monaten ggf. Narbenlösung erforderlich											
Medikation	Analgesie mit Novalgin, Tramal etc., primär kein Antiphlogistikum (NSAR), nur bei stärkeren entzündlichen Reaktionen NSAR (z.B. Ibuprofen 3x400mg) aufgrund hemmender Einflüsse auf die knöcherne Einheilung											