

Nachbehandlung nach Meniskusnaht Knie

Phase 1 (1.-2. Post OP Tag) - Akute post OP-Phase	Ruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, Thrombosestrumpf tragen
Phase 2 (3.-7. Post OP Tag) - Postoperative Frühphase	Mobilisation, Erweiterung des Bewegungs- ausmaßes bis zu einer Flexion von 90° schmerzadaptierte Belastung an Unterarmgehstützen mit 20Kg Teilbelastung
Phase 3 (2.-6. Post OP Woche) - Aufbau der Beweglichkeit	Aktive Mobilisation , schmerzadaptierte Belastung mit weiterhin 20Kg Teilbelastung, Flexion frei bis 110°
Phase 4 (7.-12. Post OP Woche)	Weiter aktive Mobilisation mit schmerzadaptiertem Belastungsaufbau bis zur Endgültigen Vollbelastung, Abtrainieren der Unterarmgehstützen.
Die schmerzfreie Wiederherstellung des Kniegelenks benötigt in der Regel 3 Monate. In Abhängigkeit vom Meniskusdefekt und Knorpelschaden kann es Sinnvoll sein nach Abschluss der 4. Phase eine Hyaluronsäuretherapie zu ergänzen. Entsprechend des Ausmaßes des Meniskus und Knorpeldefekts können schmerzhafte Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust im Knie verbleiben.	