



## NACHBEHANDLUNGSSCHEMA

### Meniskusriß

radiärer Riß des Meniskus

### Arthroskopische Meniskusnaht

**Am Dreilingsberg 7  
23570 Lübeck – Travemünde**

Dr. med. Gassan Abdel Kader  
Dr. med. Laif Casper  
Dr. med. Rafael Kunze  
Torben Hass (Ang. Arzt)  
Dr. med. Oskar Theuer (Ang. Arzt)  
Dr. med. Evelyn Kiehne (Ang. Ärztin)

Telefon 04502 – 30 7 30  
Fax 04502 – 30 7 315  
E-Mail kontakt@chirurgen-travemuende.de  
Internet www.chirurgen-travemuende.de  
Stand 20.10.2019

### **Ruhigstellung:**

0° Mecronschiene für 3 Tage dann Bewegungsschlinge für 6 Wochen.  
Kryotherapie (Kryo-Cuff, Kühlung) und CPM-Schiene 4 Wochen.  
Muskelaufbau- und Koordinationstraining.  
Lymphdrainage für 3 Wochen.

### **Bewegungsausmaße:**

| postoperative Woche | Extension / Flexion |  | Belastung  |
|---------------------|---------------------|--|------------|
| 1.-2.               | aktiv 0°/0°/30°     | Vermeidung von Rotation<br>im Kniegelenk | Entlastung |
| 3.-4.               | aktiv 0°/0°/45°     |  |            |
| 5.-6.               | aktiv 0°/0°/60°     |  |            |
| Ab 7.               | freie Beweglichkeit |  |            |

### **Sportliche Aktivitäten:**

Ab 7. Woche ist in der Regel Autofahren möglich  
Nach 12. Woche: Rasant-, Kontakt- und Kampfsport und leichtes Lauftraining.

Bitte regelmäßige Wundkontrollen und Entfernung des Hautnahtmaterials am 7.-12. postoperativen Tag, ab dem Folgetag ist ein pflasterfreies Duschen möglich.

Bei Komplikationen oder Auftreten von zunehmender Rötung, Schwellung oder Überwärmung sofortige Wiedervorstellung in der Sprechstunde Ihres Operateurs.

Das o.g. Schema ist als Standard zu sehen, von dem im Einzelfall abgewichen werden kann.