

Nachbehandlung Meniskusteilentfernung am Kniegelenk

(Arthroskopische Meniskusteilresektion)

Allgemeine Hinweise

- Dieses Schema soll Ihnen eine Orientierung geben, wie Sie Ihr Knie nach der Operation im Alltag und beim Sport wieder belasten können.
- Ziel der Nachbehandlung ist die rasche Wiederherstellung der schmerzfreien Beweglichkeit, Belastbarkeit und Muskelkraft
- Anpassungen erfolgen je nach Begleitbefunden (z. B. Knorpelschäden, Achsfehlstellungen)

Phase 1: Frühphase (0–7 Tage postoperativ)

Belastung

- Belastung in Abhängigkeit des Schmerzes erlaubt
- Unterarmgehstützen bei Bedarf für 3–7 Tage mit langsamer Steigerung der Belastung je nach Schmerzen

Beweglichkeit

- Das operierte Gelenk darf uneingeschränkt bewegt werden
- Ziel: insbesondere die rasche Wiedererlangung der vollen Streckung

Physiotherapie

- Kühlung, Hochlagerung
- Lymphdrainage bei Schwellung
- Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur
- Passive und aktive Bewegungsübungen
- Thromboseprophylaxe (Spritzen gegen Blutgerinnsel) für den Zeitraum, in dem noch keine Vollbelastung des operierten Beins möglich ist

Phase 2: Aufbauphase (1.–6. Woche)

Belastung

- Vollbelastung ohne Unterarmgehstütz

Beweglichkeit

- Volle schmerzfreie Beweglichkeit anstreben

Physiotherapie

- Muskelaufbau (Oberschenkelmuskulatur)
 - Koordinations- und Stabilisationstraining
 - Ergometertraining mit langsamer Steigerung des Widerstandes
 - Gangschulung
-

Phase 3: Rückkehr zur sportlichen Aktivität (ab 6. Woche)

- Sportartspezifisches Training
 - Belastungssteigerung nach Beschwerdefreiheit
 - Rückkehr zu Stop-and-Go-Sportarten (z. B. Tennis) und Kontaktsportarten (z. B. Fußball, Handball) in der Regel nach 6–8 Wochen. Die genaue Freigabe erfolgt nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.
-

Warnzeichen

Bei folgenden Symptomen sollte umgehend eine ärztliche Kontrolle erfolgen:

- Zunehmende Schmerzen oder Schwellung am Knie
 - Zunehmende Bewegungseinschränkung
 - Rötung, Überwärmung am Knie oder Fieber
 - Blockierungsgefühl im Knie
-

Hinweis:

Dieses Schema stellt eine Orientierung dar und ersetzt keine individuelle ärztliche oder physiotherapeutische Anpassung. Abweichungen von diesem Plan sind möglich und richten sich nach Ihrem individuellen Befund.

Das Team der Praxis Orthopädie in der Villa Royal

wünscht Ihnen eine gute Genesung.

