

Knienkonzept Komplexer Meniskusriss

Behandlungsrichtlinie in Zusammenarbeit mit
Chefarzt Dr. med. Michael Henkel, Klinik für Unfall- und Handchirurgie, Orthopädie

Bitte ergänzend zum
**Knienkonzept-
Nachbehandlungs-
heft** verwenden!



EUREGIO-KLINIK
Albert-Schweitzer-Straße GmbH

Zur Vorlage bei Ihrem weiterbehandelndem Arzt und Physiotherapeuten

	OP bis 7. Tag	7. bis 14. Tag	3. bis 4. Woche	5. bis 6. Woche	7. bis 12. Woche	Nach 4 Monaten	Nach 6 Monaten
	PHASE 1 Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit				PHASE 2 Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	PHASE 3 Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer	PHASE 4 Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer
Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt	Röntgen keine NSARs	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips			Beweglichkeit		10-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion
Belastung							
Orthese							
Orthelligent HOME	 Test 1 3x pro Woche	 Test 1, 2 3x pro Woche	 Test 1, 2 3x pro Woche	 Test 1, 2 3x pro Woche	 Test 1, 2, 3 3x pro Woche	 Test 1, 2, 3, 4 3x pro Woche	 Test 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 3x pro Woche
Physiotherapie	Rundumspannung Isometrische Quadrizepsspannung Beübung passiv 0-30°	Dehnung ischiocrurale Muskulatur PNF Beübung passiv 0-30°	Beübung passiv 0-90°	Ergometer (langsam) Aktive Übungen in die Flexion Beübung passiv 0-90°	Muskelaufbau geschlossene Kette Propriozeptionsübungen Muskelaufbau (Extension gegen Widerstand, keine tiefen Kniebeugen!) Beübung frei	Koordination Ergometer (schnell) Schnellkraft	

 Abrollen	 Teilbelastung mit 20kg	 Zunehmende Vollbelastung	 SUPROknee	 ADVAGOknee	 Orthelligent App
 Lauftraining	 Sportarten- spezifisches Training	 Spezielles Krafttraining	 Ergometer/ Fahrrad	 Schwimmen	

WM-INKN-013_Stand 13.05.2024