

Nachbehandlung zur Meniskusnaht

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten Ihnen nach Ihrer Meniskus-OP einen Überblick über die Nachbehandlung geben. Bitte beachten Sie, dass die folgenden Informationen für die meisten Patienten geeignet sind, aber Besonderheiten und Anweisungen aus Ihrem Arztbrief oder Operationsbericht berücksichtigt werden müssen.

Worauf sollten Sie besonders achten?

Die Nachbehandlung hängt von der Art und Größe des Meniskusrisses ab. Bei Radiär- oder Wurzelrissen kann eine komplette Entlastung bis zu 6 Wochen notwendig sein. Bei unkomplizierten Rissen ist eine schmerzadaptierte Vollbelastung mit Schiene/Orthese möglich.

Nach der Operation ist ein gewisser Bluterguss erwünscht, da er Wachstumsfaktoren enthält, die die Meniskusheilung unterstützen. Es dauert in der Regel etwa 6 Wochen, bis die Naht verheilt ist.

Während dieser Zeit sollte das Knie in einer starren Schiene gestreckt werden und Beugung und Belastung sollten getrennt werden. Für mindestens 3 Monate sollten tiefe Hocke und Knien vermieden werden, um die Heilung zu fördern. Unter strikter Einhaltung der Indikationen und korrekter Nachbehandlung können Heilungsraten von über 80% erreicht werden.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der beruflichen Anforderung ab und beträgt für Homeoffice ca. 1 Woche, für schwere körperliche Arbeiten bis 6 Monate, 8-10 Wochen sind ein realistischer Mittelwert.

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

Ihr Team von OrthoPlus



Zeitpunkt	Belastung	Schiene Orthese	Physiotherapie	Besonderheiten
Tag 1-5	Bis 20kg	Starre Schiene	Gangschule	Deutliche Schwellungen sind normal
Tag 6-14	Schrittweiser Übergang zur Vollbelastung je nach Schmerzen und Schwellung	Vollbelastung in starrer Schiene	Beugung ohne Belastung bis ca. 80° möglich	Hochlagern und Kühlen, der Bluterguss kann sich am Unterschenkel verteilen, Fadenzug
Woche 3-6	Vollbelastung	Weiterhin Belastung nur mit Schiene erlaubt	Beugung maximal 90°	
Woche 7 bis 3. Monat	Vollbelastung	Abtrainieren der Schiene	Kraftaufbau, Normales Gangbild, Ergometer und Crosstrainer mgl.	Tiefes Knien und Hocken vermeiden
Ab 3. Monat				Übergang zur normalen sportlichen Belastung

