

Nachbehandlung zur Meniskusteilentfernung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden bei uns mit einem Riss im Meniskus diagnostiziert, welcher teilweise entfernt und geglättet wurde.

Wir möchten Ihnen nun einen Überblick über die Nachbehandlung geben. Bitte beachten Sie, dass die folgenden Informationen für die meisten Patienten geeignet sind und als Orientierung dienen. Informationen, die Sie nach der Operation von Ihrem Operateur erhalten, sollten ebenfalls berücksichtigt werden.

Worauf sollten Sie besonders achten?

Die Rehabilitation kann je nach Größe des Risses und Begleiterkrankungen, insbesondere Arthrose, variieren. Um Schwellungen zu vermeiden, empfehlen wir eine Schonung und Teilbelastung an Gehstützen für 3-4 Tage. Bei Belastungssteigerungen kann es zu wiederkehrenden Schwellungen oder Überwärmung des Knies kommen. Wir empfehlen eine Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung oder mindestens 1 Woche nach der Operation.

Falls bei Ihnen Arthrose vorliegt, empfehlen wir ggf. eine Entlastung der operierten Knieseite mit Schuhranderrhöhungen und später eine Hyaluronsäuretherapie. Abhängig von Alter und Vorschädigung kann auch mittelfristig ein künstliches Kniegelenk notwendig werden.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der beruflichen Anforderung ab und beträgt für Homeoffice wenige Tage, für schwere körperliche Arbeiten bis 3 Monate, 3-4 Wochen sind ein realistischer Mittelwert.

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

Ihr Team von OrthoPlus



Zeitpunkt	Belastung	Schiene Orthese	Physiotherapie	Besonderheiten
Tag 1-4	20kg Teilbelastung	Keine	Gangschule, freie Beweglichkeit Sprunggelenk	Ggf. Redonzug an Tag 1 oder 2
Tag 5-14	Vollbelastung		Schwellungsreduktion, Rückkehr Alltagsbelastung, Autofahren möglich	Noch Hochlegen Kühlen, Thrombose-spritzen 1 Woche, Fadenzug
Woche 3-4			Muskelaufbau, Schwimmen, leichtes Radfahren und Crosstrainer möglich	Schwellungen und Überwärmung möglich
Ab Woche 7			Leichtes Joggen möglich	Ggf. Schuhranderhöhung
Ab 3. Monat			Rückkehr zum Sport	

