

Nachbehandlungsschema: Meniskusnaht mit Teilbelastung

Beweglichkeitslimite (unbelastet): _____

Belastung: _____

Orthese: _____

*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.
 Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

| Phase | Ziele nach ICF | Behandlungsmassnahmen | Evaluations- und Progressionskriterien* |
|---|--|--|--|
| Phase 1 (Woche 1 bis 6) | Struktur Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung Funktion Beweglichkeit Flexion/Extension Knie innerhalb der erlaubten Limiten Aktivität Hinkfreies Gehen (an Stöcken) | Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Passive und aktive Mobilisation Knie (innerhalb der Limiten) Mobilisation der Patella Narbenmobilisation Isometrische Aktivierung m. quadriceps femoris Gangschulung Fahrradergometer (nur bei komplett reizfreiem Knie, kurze Pedale, geringer Widerstand, max. 70 Umdrehungen pro Minute) Compex ² | Ergusstest ¹ Entzündungszeichen Volle Knieextension (auch beim Gehen) |
| Phase 2 (Woche 7 und 8) | Funktion Seitengleiche Beweglichkeit Flexion/Extension Knie Aktivität Alternierendes Treppensteigen | passive und aktive Mobilisation Knie Mobilisation der Patella Narbenmobilisation Gangschulung Proprioceptive Übungen Koordination in geschlossener Kette (Squat, Squat Lunges,...) Fahrradergometer | Normales Gangbild Alternierendes Treppensteigen |
| Phase 3 (ca. Woche 9 bis Ende 5. Monat) | Funktion Belastungssteigerung Aktivität Fahrradfahren draussen | Kraftaufbau in geschlossener und offener Kette Intensivierung proprioceptiver Übungen | Abgeschlossener Belastungsaufbau |
| Phase 4 (ab 6. Monat) | Aktivität Jogging Sportartspezifische Bewegungsabläufe Partizipation Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport | Beginn Lauf- und Sprung ABC, sowie Jogging Sportart-spezifische Bewegungen Kontinuierlicher Wiedereinstieg in Sport Stop and Go Belastungen | |

¹ Modified Stroke Test (Ergusstest): Erguss wird eingeteilt in fünf Stufen (0, minim, +, ++, +++)

² Neuromuskuläre Stimulation mit Compex®, Programm Muskelatrophie, 2x pro Tag im Langsitz, ab Woche 3 im Sitz mit hängendem Bein (siehe Beiblatt)

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2011). Praxis der medizinischen Trainingstherapie I: Lendenwirbelsäule, Sakroiliakgelenk und untere Extremität.

Sturgill, L. P., Snyder-Mackler, L., Manal, T. J., & Axe, M. J. (2009). Interrater reliability of a clinical scale to assess knee joint effusion. Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy, S. 513-518.