

## Nachbehandlung Meniskusteilresektion

Sektion für Endoprothetik, rekonstruktive Becken- und Gelenkchirurgie, Sportorthopädie

### Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie werden/wurden am Meniskus operiert. Hiermit geben wir Ihnen wichtige Informationen für eine schnelle Rehabilitation.

### Die ersten Tage nach der Operation

Bereits am ersten Tag nach der Operation wird mit der Bewegungstherapie begonnen. Ein Physiotherapeut leitet Sie an und übt täglich mit Ihnen.

Während des stationären Aufenthaltes erlernen Sie das sichere Laufen unter Zuhilfenahme von Gehhilfen auf ebener Fläche sowie an der Treppe. Darüber hinaus erhalten Sie die Anleitung zu einem Muskelaufbautraining, welches Sie auch nach dem stationären Aufenthalt zu Hause fortführen sollten, um ein optimales Operationsergebnis zu erreichen.

Um eine sichere und effiziente Bewegungstherapie zu gewährleisten, bringen sie bitte festes Schuhwerk, am besten Sportschuhe, mit.

### Belastung und Bewegung

- Hochlagern und Kühlen (4-5x/Tag, z.B. in Handtücher eingewickelte Eiswürfel oder Coolpacks)
- 10-15kg Teilbelastung für 4-5 Tage an Unterarmgehstützen
- Mehrmals tgl. die aktive Streckung trainieren, das Knie nicht immer in gebeugter Stellung halten

### Eigenübungen

Im Folgenden finden Sie Übungen, die Sie während des stationären Aufenthalts und in den nächsten Wochen zu Hause durchführen sollten.

- beide Füße in den Sprunggelenken zügig hoch und runter bewegen
- die Zehen anziehen und die Kniekehle des operierten Beines in die Unterlage drücken
- das gesamte operierte Bein in die Unterlage drücken
- das Bein gestreckt anheben und mehrere Sekunden in der Luft halten
- die Ferse hochlagern und das Knie „durchhängen“ lassen
- an die Bettkante setzen und den Unterschenkel „baumeln“ lassen
- Sitz an der Bettkante; das Kniegelenk aktiv strecken und für einige Sekunden in der Streckung halten
- das gesunde Bein bewegen Sie in alle Richtungen wie vorher
- benutzen Sie bitte regelmäßig den Mediflow-Atemtrainer zur Pneumonieprophylaxe

**Für weitere Fragen steht Ihnen Ihre behandelnden Ärzte und Physiotherapeuten jederzeit gerne zur Verfügung.**