

# Knieflexion Komplexer Meniskusriss

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

Bitte  
ergänzend zum  
**Knieflexion-**  
**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
	<b>PHASE 1</b> Ziele: Schmerzlinderung, Reduktion der Schwellung, Erhöhung der Beweglichkeit				<b>PHASE 2</b> Ziele: Erreichung der vollen Beweglichkeit, Erreichung Vollbelastung, Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	<b>PHASE 3</b> Ziele: Verbesserung der Alltagsmotorik, Übergang zu spezifischem Training, Koordination, Kraft, Ausdauer	<b>PHASE 4</b> Ziele: Leistungsfähigkeit erhöhen, Kraft, Ausdauer
Mitteilung an weiterbehandelnden Arzt	Röntgen	14. Tag Entfernung Naht oder Steri-Strips			Beweglichkeit		10-12 Monate: Sportfreigabe je nach Funktion
Belastung							
Orthese	0°	0°	0°-60°	0°-90°	<b>FREI langsames Abtrainieren</b>		
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	

<b>Abrollen</b>	<b>Teilbelastung mit 20kg</b>	<b>Zunehmende Vollbelastung</b>	<b>SUPROknee</b>	<b>ADVAGOknee</b>
<b>Lauftraining</b>	<b>Sportartenspezifisches Training</b>	<b>Spezielles Krafttraining</b>	<b>Ergometer/Fahrrad</b>	<b>Schwimmen</b>