



Abteilung für Orthopädie und Traumatologie

Leiter: Prim. Dr. T. Herz

Tel.: +43 (0)5372 / 6966 - 3201

Fax: +43 (0)5372 / 6966 - 1932

Mail: orthotrauma@bkh-kufstein.at

Nachbehandlungsschema Außenminiskusnaht

Sehr geehrte/r Patient/in,

bei Ihnen wurde eine Operation durchgeführt. Im Folgenden informieren wir Sie über häufige Fragen und Ihre Weiterbehandlung.

Bitte halten Sie die Wunde bis zur Nahtentfernung steril und trocken abgedeckt.

Wir empfehlen ca. alle 3 Tage Wundkontrollen mit sterilen Verbandwechseln beim Hausarzt durchführen zu lassen. Sofern nicht anders vereinbart, sollte diese/r nach ca. 10 bis 14 Tagen die Wundnähte/Wundklammern entfernen.

Vermeiden Sie in den ersten 6 Wochen Wärmeeinwirkungen (keine Sauna, keine übermäßige Sonnenbestrahlung), da es sonst zu Schwellungen kommen kann.

Falls Sie eine Rötung, Schwellung, erhöhte Temperatur, zunehmende Schmerzen oder Sekret aus der Wunde bemerken, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf oder kontaktieren sie unser Sekretariat (Tel: +43 (0)5372 / 6966 - 3201) bzw. den diensthabenden Facharzt für Orthopädie und Traumatologie.

Besonderheiten:

.....

.....

.....

Bei Entzündungszeichen bitte kein Antibiotikum ohne Rücksprache mit dem Operateur einnehmen!

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und alles Gute!

Außenmeniskusnaht	Phase 1 (24 h)	Phase 2 (1.-5. Tag)	Phase 3 (6.d-2. Woche)	Phase 4 (3.-4. Woche)	Phase 5 (5.-6. Woche)	Phase 6 (7.-12. Woche)	Phase 7 (3-6 Monate)	Phase 8 (ab 6: Monat)
Belastung	TB 20 kg	TB 20 kg	TB 20 kg	TB 20 kg	TB 20 kg	Schmerzadaptierter Belastungsaufbau (bis 20 kg/Woche) Keine Belastung bei Flexion über 90 Grad	Vollbelastung	Vollbelastung
Beweglichkeit	0-20-60	0-20-60	0-20-60	0-20-60	0-10-90	frei	frei	frei
Ziele	Schmerzreduktion Schwellungsreduktion	Schmerzreduktion Schwellungsreduktion Mobilisation	schlankes Knie	Flexion bis 60 Grad	Flexion bis 90 Grad	Gangbild Vollbelastung Muskelaufbau freie Beweglichkeit	Muskelaufbau normale Funktion Propriozeption	Sportspezifisches Training
Physiotherapie	Sensomotorisches Training, kontralaterales Training, Kryotherapie, Schwellungsreduktion, Muskelpumpe	Isometrie Lösen von Verklebungen Gangschule Lymphdrainage sensomotorisches Training	Isometrie Lösen von Verklebungen Gangschule Lymphdrainage sensomotorisches Training	Isometrie Lösen von Verklebungen Gangschule Lymphdrainage sensomotorisches Training Heimübungen	Aktive Krankengymnastik Dehnungsübungen Triggerpunktbehandlung PNF Heimübungen	Aktive Krankengymnastik Dehnungsübungen Triggerpunktbehandlung PNF Heimübungen	Krankengymnastik bis normale Muskelfunktion Heimübungen	Selbständige Heimübung sportartspezifisches Training