

# Nachbehandlungsschema für Physiotherapeuten Resezierende OPs (Meniskus, Plica, Hoffa), lateral Release

Patientenname:                      geb.:

OP-Diagnose:

## PHASE I:

### **1. postoperative Woche**

#### **(= Phase der postoperativen Abschwellung )**

- Vollständige Entlastung des Beines für 1 - 3 Tage
- Beginn der Teilbelastung mit 10 – 20 kg bis 10. postoperativen Tag, anschließend Übergang in volle Belastung (schwellungs- u. schmerzabhängig)

**Ziel:**

- Schmerzlinderung
- Ödemreduktion
- Verbesserung der Beweglichkeit

**Training:**

- Anleitung zum Eigentaining (Atrophie-, Thrombose-, Ödemprophylaxe)
- KG/PNF/MT
- Patellamobilisation
- Kryotherapie bei Bedarf
- Elektrotherapie/Ultraschalltherapie (bei Bedarf)
- Gangschulung/Beinachsentraining

**Medikamentöse Begleittherapie:** - NSAR für 7 Tage

## PHASE II:

### **2. – 3. postoperative Woche**

#### **(= Phase des Übergangs in die Vollbelastung)**

**Ziel:**

- Erreichen der Beweglichkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

**Training:**

- PNF/MT/KG
- neuromuskuläre Koordination
- Mobilisation (der Patella/Narbenmobilisation)
- Leg Press (leicht, mit niedrigen Gewichten/achsengerecht)
- Ergometertraining/Crossover
- MLD bei Bedarf
- Muskeldekontraktionen
- Myofaciale Techniken zur Vermeidung von Verklebungen

**E-Training:**

- EMS (vastus medialis)
- ggf. Laser-Therapie/US-Therapie an Inzisionsstellen

**PHASE III:**     **Ab 4. – 6.. postoperative Woche**  
(= Phase der beginnenden Belastung + Übergang in volle Belastung)

- Ziel:**
- Optimierung der Beweglichkeit
  - Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
  - Steigerung des kontrollierten Muskelaufbautrainings

- Training:**
- KG/MT/PNF
  - Mobilisationstechniken
  - Muskelauftraining/Kraftausdauer
  - Ergometer
  - Propriozeptives Training (Kippbrett, Therapiekreisel, Weichbodenmatten usw.)

**PHASE IV:**     **Ab 10. – 12.. postoperativen Woche**

- Ziel:**
- Übergang zu sportspezifischem Training

- Training:**
- Koordinationstraining
  - Leg Press Belastungssteigerung
  - Übergang/Beginn reaktives Training, Sprünge
  - Side Stepps
  - Verbesserung spezieller Kraft und Ausdauer
  - Isokinetisches Training:
    - konzentrisch
    - excentrisch
    - Kombinationen
  - Beginn Lauftraining – ebenes Gelände
  - extensives Intervalltraining
  - Aquajogging