

Nachbehandlungsschema

Arthroskopische Meniskusnaht

Belastung:	Teilbelastung an Stöcken für 4-6 Wochen (gemäss Operationsbericht).	
Beweglichkeit:	in Einzelfällen Einschränkung der Beugung für 4-6 Wochen (gemäss Operationsbericht).	
Nachkontrollen:	1 und 4-6 Wochen und 3 Monate nach der Operation	
Duschen – Baden:	Duschen ist mit wasserdichten Verbänden sofort nach der Operation möglich. Mit Baden sollte 2 Wochen bis zur sicheren Heilung der Wunde gewartet werden	
Arbeitsunfähigkeit:	Je nach Tätigkeit ca. 2-12 Wochen	
Autofahren:	Erlaubt, sobald ein schmerzfreies Gehen ohne Stöcke erlaubt und möglich ist	
Sportunfähigkeit	Radfahren (Ergometer)	ca.2 Wochen
	Schwimmen (Kraul, Rücken)	ca.4-6 Wochen
	Joggen	ca.12 Wochen
	Skifahren	ca.16 Wochen
	Fussball u.ä.	ca.16 Wochen
Medikamente:	Entzündungshemmende Medikamente bis das Gelenk vollständig abgeschwollen ist.	
	Thromboseprophylaxe mit Spritzen solange Gehstöcke.	
Physiotherapie:	Beginn sofort mit Physiotherapie und isometrischem Training. Weiterführen der Physiotherapie, vor allem wenn die Vollbelastung wieder erlaubt ist gemäss unserem Knierehabilitationsschema.	