



Nachbehandlungsplan Knie 1: Funktionell

Arthroskopische Meniskusteilentfernung, Knorpelglättung,

Plicaresektion, Adhäsioolyse

ab →	OP-Tag	2. Tag postop.	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat
Belastung	Ohne Limitierung									
Schiene/ Orthese/ Gips	keine									
Physiotherapie	Freie ROM	Mobilisation Isometrie Quadriceps Aktive ROM	Aktive freie Kniestreckung und Kniebeugung		Koordinations- schulung Propriozeptives Training	Muskelaufbau- training Amb. AHB, EAP				
Sport/ Sonstiges		Ggfs. Redonentfernung Verbandwechsel			Fadenentfernung Cross Trainer Nordic Walking	Aqua Training Krafttraining	Jogging	Kontaktsport Ballsport		
ab →	OP-Tag	2. Tag	3. Tag	7. Tag	14. Tag	28. Tag	7. Woche	12. Woche	4. Monat	6. Monat