



Nachbehandlungsplan Knie 3: Kunstmeniskus (CMI) Arthroskopische CMI Implantation

| ab → | OP-Tag | 2. Tag postop. | 3. Tag | 7. Tag | 14. Tag | 28. Tag | 7. Woche | 12. Woche | 4. Monat | 8. Monat |
|---------------------|---------------------------------|--|--|--------|----------------------|-------------------------|--|---|----------|-------------------------------|
| Belastung | 6 Wochen 20 KG Teilbelastung | | | | | | <i>Vollbelastung</i> | | | |
| Schiene/ Orthese | Mekronschiene | Gelenkorthese 0-0-60 | | | | Gelenkorthese 0-0-90 | Orthese ROM frei | Orthese weglassen | | |
| Physiotherapie | | Isometrie Quadriceps Aktive ROM, Motorschiene 0-0-60 Mobilisation an UAG | Aktive freie Kniestreckung und Kniebeugung bis 60° Flex Propriozeptives Training | | | | Muskelaufbau- training Amb. AHB, EAP | Tiefe Kniebeuge erlaubt | | |
| Sport/ Sonstiges | | Ggfs. Redonentfernung Verbandwechsel | | | Faden- entfernung | | Aqua Training Ergometer | Jogging Cross Trainer Nordic Walking Krafttraining | | Kontaktsport Ballsport |
| ab → | OP-Tag | 2. Tag | 3. Tag | 7. Tag | 14. Tag | 28. Tag | 7. Woche | 12. Woche | 4. Monat | 6. Monat |