



## 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