

## Nachbehandlung

### Meniskusteilresektion/ freier Gelenkkörper

Allgemeines:

- Das Tragen einer Orthese und die Benutzung von UAGST sind nicht notwendig.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität
1.-3. Tag post OP	Ext/Flex frei →aktiv Schmerzadaptierte Vollbelastung erweiterte Bettruhe
4. Tag – 2.Woche post OP	Spaziergang
3. Woche post OP	Auto fahren
4. Woche post OP	Belastungsaufbau Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung Fahrrad fahren Schwimmen
5. Woche post OP	Krafttraining am Gerät Joggen

UAGST= Unterarmgehstützen