

## Patienteninformation

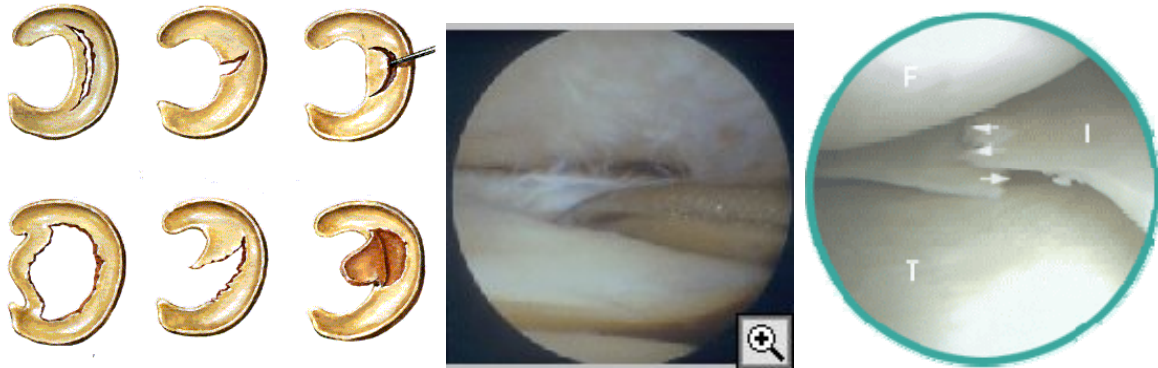
☎ 09561/90456    📠 Fax 09561/92152  
☎ 0171/8386800

## Meniskusriss

[www.praxiszentrum-chirurgie.de](http://www.praxiszentrum-chirurgie.de)  
[info@praxiszentrum-chirurgie.de](mailto:info@praxiszentrum-chirurgie.de)

Sehr geehrter Patient!

Sie haben sich einen Meniskusschaden im Kniegelenk zugezogen. Der Meniskus befindet sich als Puffer zwischen den Knochen des Ober- und Unterschenkels. Bei der Untersuchung zeigt sich jetzt eine für die Verletzung typische Schmerzauslösung im Bereich des inneren oder äußeren Gelenkspaltes, evtl. haben Sie auch einen Kniegelenkserguss, der tastbar ist. Eine zusätzliche Kernspununtersuchung (MRT) bestätigt die Diagnose einer Meniskusläsion.



Verschiedene Formen eines Meniskusrisses im Schema und bei einer Gelenkspiegelung

Eine Schmerzfreiheit ist bei einem geschädigten Meniskus ohne eine Operation nicht auf Dauer möglich. Eine Kniegelenksspiegelung (Arthroskopie) ist ein einfacher Eingriff, um den eingerissenen Anteil des Meniskus so sparsam wie möglich zu entfernen. Sollte es sich um einen frischen Riss an der Meniskusbasis handeln, so ist ggf. auch eine Fixierung mittels resorbierbarer Anker möglich. Diese werden ebenfalls über die kleinen Hautschnitte in das Kniegelenk eingebracht.

Der Eingriff kann in der Regel **ambulant** in unserem Praxiszentrum erfolgen, d.h. Sie können die Praxis nach der Operation sofort verlassen.

### Verfahren

Die Operation erfolgt vorzugsweise in einer Kurznarkose, Sie sind hierdurch sehr rasch wieder muskulär gut beweglich, können am gleichen Tag die Praxisklinik mit erträglichen postoperativen Schmerzen verlassen und sofort mit Gehstützen das Bein ohne Belastung aufstellen. Durch minimale Schnitte im Bereich des Kniegelenkes werden eine Kamera und die notwendigen Instrumente in das Gelenk eingeführt und der Eingriff durchgeführt. Begleitverletzungen im Bereich des Knorpels oder chronisch entzündete Schleimhautfalten können dabei ebenfalls behandelt werden.

### Nachbehandlung

Direkt im Anschluss an die Operation wird das operierte Bein kurzfristig ruhig-gestellt. Die eingebrachte Drainage wird am **1. Tag** durch uns entfernt. Dann beginnt das standardisierte Trainingsprogramm mit Streck- und Beugeübungen des Kniegelenkes unter

physiotherapeutischer Anleitung, eine Belastung des operierten Beines ist schmerzabhängig sofort erlaubt. Sollte eine Fixierung des Meniskus durchgeführt worden sein, dann erhalten Sie eine Schiene, die Sie für 6 Wochen tragen sollten. Durch sie wird auch der Bewegungsumfang festgelegt, in dem Sie das Knie beugen und strecken dürfen. Ansonsten verzichten wir konsequent auf die postoperative Anlage einer Schiene zur Ruhigstellung.

Nach **12-14 Tagen** werden die Hautnähte entfernt und die Beweglichkeit schrittweise gesteigert. Die Belastung des Beines für Abrollbewegungen bis 90 Grad innerhalb einer geschlossenen Bewegungskette erfolgt frühzeitig unter intensiver Krankengymnastik zur Schulung der Bewegungssicherheit. Ein Muskelaufbautraining wird ebenfalls notwendig. Nach **14 -21 Tagen** ist ein normales Gehen ohne Gehstützen möglich.

Sportliche Betätigungen sind nach erfolgtem Muskelaufbau ab der **3. bis 4. Woche** wieder möglich, zunächst sollte Fahrradfahren und Laufen auf ebenem Grund begonnen werden. Ab der **5. bis 6. Woche** ist dann ein Laufen auf unebenem Grund und ein sportartspezifisches Training wieder möglich.

Eine sportartspezifische Belastung unter Wettkampfbedingungen vor allem von Hochrisikosportarten wie Fußball, Handball, Basketball, etc. sollte in der Regel für **2 Monate** nach der Operation vermieden werden.

Sollten Sie noch **Fragen** an uns haben, so wenden Sie sich jederzeit an uns oder das Praxispersonal, gerne können Sie uns auch eine E-Mail schreiben.

Ihre behandelnden Ärzte wünschen Ihnen einen guten Verlauf und eine erfolgreiche Rehabilitation!

#### Nachbehandlung nach Meniskusteilentfernung

Woche	Krankengymnastik passiv/Bewegungs-Schiene	Aktive Kräftigung	Schwimmen Fahrrad- fahren	Laufen auf ebenem Grund	Laufen auf <u>u</u> nebenem Grund	Sportart-spezifisches Training
1-3	Volle Streckung, Beugung schmerzabhängig	X	-	-	-	-
4-6	Bei verzögerter Mobilisation	X	X	X	X	-
7-8	-	X	X	X	X	X

#### Nachbehandlung nach Meniskusrefixation

Woche	Krankengymnastik passiv/Bewegungs-schiene	Aktive Kräftigung	Schwimmen Fahrrad- fahren	Laufen auf ebenem Grund	Laufen auf <u>u</u> nebenem Grund	Sportart-spezifisches Training
1-3	Streckung bis 20°, Beugung bis 70°	X	-	-	-	-
4-6	Streckung bis 10°, Beugung bis 90°	X	-	-	-	-
7-8	Erreichen der vollen Beweglichkeit	X	X	-	-	-
9-10	Bei verzögerter Mobilisation	X	X	X	X	
11-12		X	X	X	X	X