

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

## Nachbehandlung Meniskusnaht

### Grundsätze der Rehabilitation

Rehabilitationsschemata gelten als Orientierung. Abhängig der genauen Operationstechnik, Verlauf danach, Anspruch des Patienten etc. werden diese dann oft auch individuell angepasst. Die Rehabilitation jedes einzelnen Patienten gestaltet sich unterschiedlich in Abhängigkeit von der Konstitution des Patienten. Durch optimales Einhalten der Rehabilitationsanweisungen kann die Genesung positiv beeinflusst werden.

#### Phase 1 (24 Std.) – Postoperative Akutphase:

- Ruhe, Hochlagerung, Schmerzmittel, Kühlen, ggf. Motorbewegungsschiene

#### Phase 2 (Tag 1 bis 5) – Postoperative Frühphase:

- Mobilisation, Erweiterung und Erreichen des Bewegungsausmaßes (erlaubt bis 60° Flexion), Etablierung der erlaubten Belastung (15 kg Teilbelastung), Physiotherapie, sicheres Gehen an Stöcken, Mobilität erreichen, bei Bedarf Lymphdrainage

#### Phase 3 (Ab Tag 6 bis Ende Woche 3) – Beweglichkeit:

- Sicheres Erreichen der 60° Flexion, optimaler Weise Erreichen der vollen Streckung, gute Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollenes Gelenk

#### Phase 4 (Woche 4 bis 6) – Beweglichkeit:

- Erreichen von 90° Flexion, Ansteuerbarkeit der Muskulatur, Erhalt von Muskulatur, abgeschwollenes Gelenk

#### Phase 5 (Woche 7 bis 9) – Belastung:

- Schrittweises Erreichen der vollen Belastung, Abtrainieren der Gehstöcke, schrittweises
- Erreichen der freien Beweglichkeit, Orthese abtrainieren, vorsichtiger Beginn des Aufbaus der Muskulatur, Schwimmen, Fahrrad-Ergometer

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

**Phase 6 (Woche 10 bis 12) – Aufbau:**

- Volle Belastung und freie Beweglichkeit sicher etablieren, gezieltes Muskelaufbautraining, leichtes Gerätetraining, Funktionsgewinn, Stabilität, Propriozeption Funktionsgewinn

**Phase 7 (ab dem 3. Monat) – Sportartspezifisches Training:**

- Erreichen einer regulären muskulär-funktionellen Kniefunktion, Beginn sportartspezifisches
- Training, Muskelaufbau mit dem Ziel einer normalen muskulären Funktion und Ausdauer

**Phase 8 (ab dem 5. bis 6. Monat) – Rückkehr zum Sport:**

- Endgültige Rückkehr in den Vollkontaktsport nach erfolgreichem Bestehen der Leistungs-Assessments, Prävention erneuter Verletzungen, Protektion der Gegenseite

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

## Meniskusnaht

### Belastung

- Teilbelastung für 6 Wochen mit 15 kg (Thromboseprophylaxe)
- Schrittweises Erreichen der Vollbelastung in Woche 7-9 (schmerz- und schwellungsabhängig)
- Kraulschwimmen, Fahrrad-Ergometer ab 7.-9. Woche postoperativ
- Leichtes Joggen ab 4. Monat postoperativ
- Sportartspezifisches Training ab 4. Monat postoperativ
- Rückkehr in Kontaktsport ab 6. Monat postoperativ

### Beweglichkeit

- Zügiges Erreichen von 60° Flexion nach der Operation
- Erreichen der vollen Streckfähigkeit sollte bis zur 3./4. Woche postoperativ erreicht werden
- Flexionslimitierung bis 60° bis zur 3. Woche und bis 90° bis zur 6. Woche
- Erreichen der vollen Flexion schrittweise ab der 7. Woche

### Orthese

- Direkt postoperativ Tragen einer Streckschiene (auch nachts)
- Nach Abklingen der Akutphase und Rückgang der Schwellung Wechsel auf die Hartrahmenorthese mit Gelenk (nach ca. 1 Woche oder kürzer)
- Tragen der Hartrahmenorthese für 6 Wochen konstant, abtrainieren dieser ab Woche 7 zügig
- Hiernach angepasst zur Aktivität nur noch fakultativ bis zum 3. Monat postoperativ
- Bei voller Kontrolle (z.B. zu Hause) Tragen einer Orthese nicht notwendig

### Motorbewegungsschiene

- Anwendung im Krankenhaus (bei stationärer Operation) ab dem ersten Tag nach der Operation
- Anwendung zu Hause nur in besonderen Fällen
- Elektrostimulationsgerät: fakultativ innerhalb der ersten 6-12 Wochen nach der Operation

### Medikamente

- Antithrombosespritzen sind notwendig so lange die Teilbelastung erfolgt (dabei regelmäßige Blutkontrollen durch den Hausarzt)
- Schmerzmitteleinnahme so lange wie Schmerzen bestehen. Danach nicht mehr
- Der entzündungshemmende Effekt von z.B. Ibuprofen ist zu vernachlässigen und sollte nur bei ausgedehnten Schwellungs- oder Ergusszuständen wahrgenommen werden

### Thrombosestrumpf

- Dieser kann getragen werden, sobald Sie wieder im häuslichen Umfeld sind
- Dieser hilft zum Abschwellen
- Dieser muss nicht die gesamte Zeit der Teilbelastung getragen werden, dies ist aber empfohlen

### Physiotherapie

- Beginnt bereits im Krankenhaus; bei ambulanter Operation so früh wie möglich beginnen (gerne auch schon am Tag nach der Operation)
- Ambulante Physiotherapie ist für zweimal / Woche empfohlen
- Physiotherapie bis zum Erreichen einer vollen Beweglichkeit, vollen Belastung und Erreichen eines normalen Gangbildes, gutes Ansteuern der Muskulatur
- Die Rezeptierung von Physiotherapie ist durch die jeweilige Krankenkasse limitiert. Bitte informieren Sie sich darüber und lassen sich durch Ihren Arzt beraten
- Für den danach folgenden Kraftaufbau sollte die Anbindung an ein spezialisiertes Zentrum gesucht werden (Fitness-Studio)

### Muskelaufbau

- Nach Abschluss der Physiotherapie ist die Anbindung an ein Fitnesszentrum zum gezielten Kraftaufbau, Stabilität etc. im Sinne einer Funktionsverbesserung empfohlen
- Regelmäßiges Rad fahren, Schwimmen, Eigentraining ist zum zwingend erforderlichen Muskelaufbau dringend empfohlen
- Auch die Verwendung von Fitness-Apps etc. kann dafür eingesetzt werden

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

### Nachkontrollen

- Die Kontrollen bei uns erfolgen in der Regel einmal relativ kurz nach der Operation
- Der zweite Termin zum Entfernen der Fäden (dies kann auch der Hausarzt machen)
- Der dritte Termin 6 Wochen nach der Operation
- Der vierte Termin ca. 3 Monate nach der Operation
- Der letzte Termin ca. 6 Monate nach der Operation
- Weitere Termine sind dann abhängig vom Sportanspruch und werden dementsprechend geplant
- Grundsätzlich können Nachkontrollen auch bei einem anderen Arzt erfolgen. Der Termin zur 6-Wochen-Kontrolle und zur 6-Monatskontrolle sollte jedoch grundsätzlich bei uns erfolgen
- Außerplanmäßige Kontrollen bei Problemen / Fragen sind jederzeit möglich

### Rückkehr in den Sport

- Dieser beginnt schrittweise ab dem 3.-4. Monat
- Bei gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Funktion kann die volle Rückkehr in den Sport ab dem 5.-6. Monat erfolgen
- Eine instrumentierte Testung dieser Eigenschaften inklusive Testverfahren sollte vor dem Vollkontaktsport erfolgen und eine Freigabe erst bei Erfüllung definierter Kriterien gegeben werden

### Langzeit

- Die erreichten Kraft-Ausdauer-Stabilitäts-Level müssen permanent durch Training beibehalten werden, um das operierte Bein (sowie das andere) vor erneuten Verletzungen zu schützen

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

#### Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie



Übersicht Nachbehandlung  
Meniskusnaht

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
	<b>Die ersten 24 Std.</b>	<b>Tag 1 bis 5</b>	<b>Ab Tag 6 bis Ende Woche 3</b>
<b>Belastung</b>	Teilbelastung 15 kg		
<b>Beweglichkeit</b>	Keine	Bis 60° Flexion	
<b>Ziel</b>	Postoperative Akutphase	Mobilisation, Abschwellen, Schmerzreduktion	Erlaubte Beweglichkeit Schlankes Gelenk
<b>Maßnahmen</b>	Kühlen, Hochlagerung	Physiotherapie, Kühlen und Hochlagern bei Bedarf, Wiedererlangen der Funktion	Physiotherapie, Heimtraining
<b>Orthese</b>	Gestreckt	Gestreckt/mit Gelenk im Wechsel	Mit Gelenk
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel		Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel bei Bedarf
<b>Physiotherapie</b>	Sensomotorisches Training, kontralaterales Training	Isometrie, Innervationsschulung, Lösen von Verklebungen, ggf. Elektrotherapie, Gangschule, ggf. Lymphdrainage, Sensom. & kontralat. Training	
<b>MTT und KGG</b>			Beginn von leichtem Muskelaufbau
<b>Heimtraining</b>		Gymnastikball, Theraband	Durchführen der erlernten Übungen
<b>Gebote</b>	Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen	Keine Sonne, keine Sauna, keine Noxen und Gefahren vermeiden (Glätteis etc.)	

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500  
65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

- Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
- Hüft-Arthroskopie
- Knie-Chirurgie
- Knorpel-Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
- Schulter-Chirurgie
- Hand-Chirurgie
- Konservative Therapie

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500  
65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

- Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
- Hüft-Arthroskopie
- Knie-Chirurgie
- Knorpel-Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
- Schulter-Chirurgie
- Hand-Chirurgie
- Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung  
Meniskusnaht**

	Phase 4	Phase 5	Phase 6
<b>Belastung</b>	Woche 4 bis 6 Teilbelastung 15 kg	Woche 7 bis 9 Vollbelastung	Woche 10-12 Voll
<b>Beweglichkeit</b>	Bis 90° Flexion	Frei	
<b>Ziel</b>	Belastung Gangbild	Funktion	Sicheres Gangbild, Fortsetzen, Muskelaufbau
<b>Maßnahmen</b>	Physiotherapie, Dehnungsübungen, geschlossene Kette, Sensomotorisches Training	MTT, KGG, Fitnesszentrum, Eigentaining	Physiotherapie, Heimtraining, Fahrradergometer, Wassergymnastik
<b>Orthese</b>	Mit Gelenk	Abtrainieren	
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe		
<b>Physiotherapie</b>	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, Triggerpunktbehandlung, MTT in geschlossener Kette, sensomotorisches Training		Ausschleichen
<b>MTT und KGG</b>	Empfohlen		Krankengymnastik, Dehnungsübungen Triggerpunktbehandlung MTT in geschlossener Kette, sensomotorisches Training
<b>Heimtraining</b>	Durchführen der erlernten Übungen	Muskelaufbau Koordination	Empfohlen
<b>Fitnesszentrum</b>		Ab nun empfohlen	

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

- Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
- Hüft-Arthroskopie
- Knie-Chirurgie
- Knorpel-Chirurgie
- Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
- Schulter-Chirurgie
- Hand-Chirurgie
- Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung  
Meniskusnaht**

	Phase 7	Phase 8
	Ab dem 3. Monat	Ab dem 6. Monat
<b>Belastung</b>	Voll	
<b>Beweglichkeit</b>	Frei	
<b>Ziel</b>	Normale Muskulatur, Normale Funktion	Sportartspezifisches Training
<b>Maßnahmen</b>	Fitnesszentrum, Rad fahren, Schwimmen, Leichtes Joggen, Sportartspezifisches Training	Fitnesszentrum, Rad fahren, Schwimmen, Rückkehr zum Sport
<b>MTT und KGG</b>	MTT und KGG bis zum Abschluss der normalen Muskulatur und Funktion empfohlen	Selbstständig
<b>Heimtraining</b>	Durchführen der erlernten Übungen	
<b>Fitnesszentrum</b>	Ab nun empfohlen	Empfohlen
<b>Gebote</b>	Kein Kontaktsport	