

	Phase I: 0-4./6. Woche	Phase II: 4.-6./12. Woche	Phase III: >3 Monate, 12.-16./36. Woche
Ziele	Full ROM in Extension, Schwellungsreduktion, Quadrizepsaktivierung	Normales Gangbild erarbeiten, Einbeinstand, Funktionelle Bewegungen 0-60/90° Flexion, Full ROM bis Woche 12	Schmerzfrei in den ADL's und im Sport (high- impact)
Schiene	<u>4-6 Wochen</u> Woche 1-2/4 gesperrt bei 0° für alle Aktivitäten mit Gewichtsbelastung progredientes öffnen bis full ROM Oder: keine Schiene	Nach Bedarf bzw. nach Vorgaben des Operateurs	
Belastung	Zehenkontakt für 1-2 Wochen, Teilbelastung bis Woche 4/6, schrittweiser Hilfsmittelabbau oder Vollbelastung		
ROM	0-70/90/120°		
Therapie	CPM, EMS, Narbenmobilisation, aktiv assistives Bewegun, isomentrisches Kräftigen Quadrizeps und Ischiocrurale Mm., Patellamobilisation, <u>Übungen:</u> quad sets, heel slides 0-90°, straight leg raises in 4 Ebenen, isometrische Kräftigung (0-60°), Waden kräftigen, Rumpfstabilisation, Koordinationstraining Waden dehnen Radergometer ohne / mit geringem Widerstand	Radergometer → Radfahren, Gangschulung, Hüft- und Rumpfkraftigung, Training in geschlossener Kette 0-60° Flexion <u>Übungen:</u> Mini-Squats, Calf raises, Mini-Step-ups, Beinpresse, Koordinationstraining, Schwimmen (kein Brustzug) Woche 6/8-12: Side-step-ups, Lateral stepping, Step downs, Hamstring curl, Beinpresse einbeinig exzentrisch	Sprunglandungen (erst beidbeinig, dann einbeinig) → low impact bis Woche 16 Laufen (vorwärts, rückwärts, seitlich, Lauf- ABC) Plyometrie Pivoting nach 12 Wochen ab Woche 17-20 aggressives sportspezifisches Training

References:

Pabian, Patrick / Hanney, William J. (2008). Functional Rehabilitation after Medial Meniscus Repair in a High School Football Quarterback: A Case Report. In: North American Journal of Sports Physical Therapy, 3/3, pp. 161-169.

Sherry, Marc (2013). Rehabilitation Guidelines for Meniscal Repair. UW Health Sports Medicine Center.

Meniscus repair rehab protocol. The Stone Clinic Orthopedic Surgery & Rehabilitation
<http://www.stoneclinic.com/meniscus-repair-rehab-protocol>

Lowe, Walter R. Meniscus Repair Rehabilitation. Memorial Hermann Surgical Center - Texas Medical Center
<http://drwaltlowe.com/media/files/page/MeniscusRepairProtocol.pdf>

Shah, Mehul R. Hospital for Joint Diseases New York
<http://www.mehulshahmd.com/meniscal-repair-rehabilitation-guidelines.html>