



Dr. med. Dirk Ostendorf  
Dr. med. Mathias Hellwig

## Nachbehandlungsplan nach Meniskuseingriff Meniskusnaht/ -refixation

### 1.- 2.Tag

- Fixierung in 30° in Derotationsschiene (DonJoy)
- Eiskühlung

### 1.- 2. Woche

zusätzlich

- Bewegungen passiv bis 60° (Motorschiene)
- aktive Bewegungen 0-0-30° möglich
- Entlastung
- isometr. Übungen in Streckstellung

### 3.- 4. Woche

zusätzlich

- stufenweiser Aufbau der Belastung auf 1/2 Körpergewicht
- Stimulationstherapie
- Beweglichkeit in der Schiene 0-0-90°
- Radfahren ohne Widerstand

### 4. - 6. Woche:

- Freigabe der Schiene
- Aufbelastung bis volles Körpergewicht
- Radfahren mit steigendem Widerstand
- med. Trainingstherapie
- Fitnessstudio

6 Monate keinen Kontaktsport

Fachärzte für

- Chirurgie
- Unfallchirurgie
- Orthopädie
- Spezielle Unfallchirurgie
- Handchirurgie
- Sportmedizin
- Sporttraumatologie

- alle Kassen

Durchgangsarzte

Schul- und Arbeitsunfälle  
Begutachtungen

Knie- und Schulterchirurgie  
Zertifizierte Fußchirurgie  
Diabetisches Fußsyndrom  
Hüft- und Knieendoprothetik  
Knorpelersatzverfahren

Ambulante Operationen  
Stationäre Operationen

Marktallee 11

48165 Münster-Hiltrup

Tel: 02501-8953

Fax: 02501-25458

Mail: [info@chirurgie-hiltrup.de](mailto:info@chirurgie-hiltrup.de)

Web: [www.chirurgie-hiltrup.de](http://www.chirurgie-hiltrup.de)

Abfahrt

Bus: 1, 5, 9, 18

Zug: Bahnhof Hiltrup

Auto: barrierefrei in der  
Tiefgarage

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do 08:00 – 18:00 Uhr

Mi 08:00 – 13:00 Uhr

Fr 08:00 – 15:00 Uhr

Gesundheitszentrum  
Marktallee