

Aggressivt genoptræningsforløb ved menisk-reinsertion

Der kan progredieres, såfremt træningen kan foregå uden smerte og hævelse.

Efter operationen:

- Patienten må gå med fuld belastning.
- Der må flekteres fuldt indenfor smertegrænsen.
- Der må ikke foregå rotationer de første 6 uger.
- Undgå hugsiddende stillinger og at ligge på knæ de første 6 uger.

14 dage efter operationen:

- Må starte almindelig cykling.
- Må styrketræne ud over egen kropsvægt, hvis fysioterapeut vurderer, at der er god kontrol.

6 uger efter operationen:

- Må starte løbetræning på jævnt underlag, når patienten kan gå kontrolleret ned af trapper.
- Knæet må flekteres fuldt og der må ske rotationer

Patienten sendes videre til almen genoptræning, når der kan udføres:

- Fuldt aktivt stræk af knæledet
- Fleksion til 90 grader i knæledet
- Strakt benløft
-

3-6 måneder efter operationen:

- Må starte kontakt-/konkurrencesport