Meniskusnaht

Refixation von Längs-, Korbhenkel- und Rampenläsionen sowie Wurzel- und Radiärrissen

Dieser Plan dient Patientinnen und Patienten sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten als Orientierung. Die Zeitangaben sind Richtwerte: Der Übergang in die nächste Phase erfolgt **kriterienbasiert**, nicht allein nach dem Kalender. Individuelle Vorgaben im OP-Bericht oder bei der Kontrolle haben immer Vorrang.

ÜBERBLICK

BELASTUNG
Längs- und Korbhenkelriss: Belastung nach Schmerz bis zur Vollbelastung, aber nur mit in Streckung (0°) gesperrter Schiene; Unterarmstützkrücken, bis das Gehen sicher ist. **Radiär-, Horizontal-, komplexe Risse und Wurzelnaht:** Sohlenkontakt (max. 20 kg) für 4–6 Wochen, bei Wurzelnaht 6 Wochen.

BEWEGLICHKEIT
In Schiene: Beugung 0–60° (Woche 1–3), 0–90° (Woche 4–6), danach frei. Keine belastete tiefe Beugung (Hocke) vor dem 4. Monat.

LAUFEN
Ab dem 3.–4. Monat, wenn die Kriterien erfüllt sind.

SPORT
Pivot- und Kontaktsport meist nach 5–6 Monaten, bei Wurzel- oder komplexen Rissen nach 6–9 Monaten, jeweils nach Funktionstestung.

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen (Physiotherapie & Training)	Belastung / Bewegungsausmaß	Kriterien für die nächste Phase	Hinweise & Kontrollen
Vorbereitung	**Präoperativ**	Reizfreies Knie Volle Streckung Quadrizepsaktivierung Aufklärung	• Abschwellende Maßnahmen, Streckung, Quadrizeps- und Hüftkraft • Gehen mit Unterarmstützkrücken (inkl. Sohlenkontakt) üben • Edukation: Schutz der Naht in den ersten Monaten	• Vollbelastung • Freie Beweglichkeit anstreben	Kein relevanter Erguss, volle Streckung (sofern kein eingeschlagener Korbhenkel die Streckung blockiert)	• Physiotherapie-Termine bereits vor der OP vereinbaren • Unterarmstützkrücken und Schiene besorgen
Bewegungs-stabil	**OP-Tag bis 2. Woche**	Schutz der Meniskusnaht Schmerz- und Schwellungskontrolle Volle Streckung Quadrizepsaktivierung	• Kryotherapie, Hochlagerung, Lymphdrainage • Patellamobilisation • Isometrisches Quadrizepstraining, Straight Leg Raise, ggf. NMES • Passive und aktiv-assistive Mobilisation bis 60°, ggf. Bewegungsschiene • Gangschule mit Unterarmstützkrücken	• **Längs- und Korbhenkelriss:** Belastung nach Schmerz, nur mit in Streckung gesperrter Schiene; Krücken, bis das Gehen sicher ist • **Radiär-, Horizontal-, komplexe Risse, Wurzelnaht:** Sohlenkontakt (max. 20 kg) • Keine Belastung in Beugung • Beweglichkeit in Schiene 0–0–60° • Volle Streckung	Volle Streckung Straight Leg Raise ohne Streckdefizit Reizlose Wundverhältnisse	• Wundkontrolle, Nahtentfernung Tag 10–14 • Keine Hocke, kein Schneidersitz

Meniskusnaht

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen (Physiotherapie & Training)	Belastung / Bewegungsausmaß	Kriterien für die nächste Phase	Hinweise & Kontrollen
Bewegungs-stabil	**Ab 2. Woche**	Schutz der Meniskusnaht Beweglichkeit schrittweise bis 90°	• Fortführung der Übungen der Vorphase • Gewichtsverlagerung, Gleichgewichtstraining im erlaubten Belastungsumfang • Ab Woche 4: Übungen in geschlossener Kette bis max. 30° Beugung • Hüft- und Rumpfkraft, Oberkörpertraining • Aquatraining nach abgeschlossener Wundheilung	• **Längs- und Korbhenkelriss:** Vollbelastung nur mit in Streckung gesperrter Schiene, keine Belastung in Beugung • **Radiär-, Horizontal-, komplexe Risse:** Sohlenkontakt bis Woche 4–6, **Wurzelnaht:** bis Ende Woche 6 • Schiene 0–0–60° bis Woche 3, 0–0–90° Woche 4–6	Volle Streckung, Beugung 90° Kein relevanter Erguss	**Kontrolle nach 6 Wochen**
Belastungs-stabil	**Ab 7. Woche**	Vollbelastung mit normalem Gangbild Freie Beweglichkeit Kraftaufbau	• Aufbelastung (nach Sohlenkontakt) über 1–2 Wochen, Abtrainieren von Krücken und Schiene • Belastete Beugung bis 45° (Woche 8–12) • Fahrradergometer, Crosstrainer • Gleichgewichts- und Koordinationstraining • Kraftaufbau Hüfte, Oberschenkel, Rumpf	• Vollbelastung • Freie Beweglichkeit • Keine tiefe Hocke unter Last	**Für den Laufbeginn:** freie Beweglichkeit, kein Erguss, hinkfreies Gehen, Quadrizepskraft ≥ 80 % der Gegenseite	Radfahren und Schwimmen (Kraul) möglich
Trainings-stabil	**Ab 3. Monat**	Wiedereinstieg ins Laufen Maximal- und Schnellkraft	• Ab Woche 13: belastete Beugung 60–90° (z. B. Kniebeuge, Beinpresse) • Lauf-ABC, Intervall-Laufprogramm • Ab dem 4. Monat: Sprung- und Landetraining, Agility	• Vollbelastung • Freie Beweglichkeit • Tiefe Hocke und Sprünge erst ab dem 4. Monat	**Für sportartspezifisches Training:** Kraft und Hop-Tests ≥ 80 % der Gegenseite, saubere Landetechnik, schmerz- und ergussfrei	Joggen auf ebenem Untergrund
Trainings-stabil	**Ab 6. Monat**	Rückkehr zum Sport	• Richtungswechsel, Pivotieren, sportartspezifische Drills • Return-to-Sport-Testung: Kraft, Hop-Tests, Bewegungsqualität • Verletzungspräventionsprogramm	Vollbelastung ohne Limit	**Return to Sport:** Kraft und Hop-Tests ≥ 90 % der Gegenseite, schmerz- und ergussfreies Knie, gute Bewegungsqualität	• **Kontrolle nach 6 Monaten** • Isolierte Längsrisse: Rückkehr meist ab dem 5.–6. Monat
Trainings-stabil	**Ab 9. Monat**	Rückkehr zum Sport nach Wurzel-, Radiär- oder komplexer Naht	• Wie Vorphase • Kraft- und Präventionstraining fortführen	Vollbelastung ohne Limit	Wie Vorphase	Wurzel- und komplexe Risse: Rückkehr in Pivot- und Kontaktsport meist ab dem 6.–9. Monat

Priv.-Doz. Dr. Alexander Bumberger · Orthopädie & Kniechirurgie · Lustkandlgasse 5, 1090 Wien · +43 660 428 07 79 · bumberger@ortho-knie.at · ortho-knie.at

Stand: 17.11.2026 · Richtwerte für den Regelfall – individuelle ärztliche Vorgaben haben Vorrang.

Stabilität	Zeit	Behandlungsziel	Maßnahmen (Physiotherapie & Training)	Belastung / Bewegungsausmaß	Kriterien für die nächste Phase	Hinweise & Kontrollen
Trainings-stabil	**Ab 12. Monat**	Volle Leistungsfähigkeit Langfristiger Gelenkschutz	Präventions- und Krafttraining dauerhaft beibehalten	Keine Einschränkungen		• **Kontrolle nach 12 Monaten** • MRT nur bei Beschwerden

MODIFIKATIONEN

Mit VKB-Rekonstruktion	Die Einschränkungen der Meniskusnaht (Belastung nach Rissform, Schiene, Beugelimit) gelten für die ersten 6 Wochen, keine belastete tiefe Beugung vor dem 4. Monat; der Return to Sport richtet sich nach dem Kreuzband (≥ 9 Monate).
Rampenläsion	Wird meist gemeinsam mit einer VKB-Plastik versorgt; Belastung wie beim Längsriss, sonst nach dem Plan des Begleiteingriffs.
Wurzel-, Radiär- und komplexe Risse	Sohlenkontakt für 4–6 Wochen (Wurzelnaht 6 Wochen), keine belastete Beugung über 90° vor dem 4. Monat; Rückkehr in den Sport eher nach 6–9 Monaten.

Thromboseprophylaxe (AWMF-S3-Leitlinie 003-001, Version 4.1, 2026): Frühmobilisation und Aktivierung der Wadenmuskulatur gehören immer dazu. Bei Teilbelastung oder Schiene wird nach individueller Risikoabschätzung niedermolekulares Heparin verordnet, in der Regel bis zum Erreichen der Vollbelastung.

EVIDENZGRUNDLAGE (AUSWAHL)

1. Pujol N et al. 2025 – EU-US Meniscus Rehabilitation 2024 Consensus, Teil I. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. doi 10.1002/ksa.12674
2. Prill R et al. 2025 – EU-US Meniscus Rehabilitation 2024 Consensus, Teil II. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. doi 10.1002/ksa.12689
3. Kopf S et al. 2020 – ESSKA-Konsensus zur Behandlung traumatischer Meniskusrisse. PMID 32052121
4. Spang RC et al. 2018 – systematisches Review zur Rehabilitation nach Meniskusnaht. PMID 29682310