

Tidshorisonter for genoptræning efter menisksutur:

Uge 1-2:	Låst Don-Joy i strakt stilling Har to krykker men fuld støttetilladelse.
Uge 2-6:	Don-Joy låses successivt op så knæet bevæges 0-90 gdr. efter 6 uger. Vægt belastning må kun foregå på strakt ben. Ubelastet træning uden skinne tilladt v. træning hos fysioterapeut.
Efter 6 uger:	Krykker og Don-Joy bør være seponeret. Bilkørsel tilladt hvis fuld kontrol over ben. Kondicykel. Knæet må bøjes fuldt, men kun belastes ved under 45 graders bøj.
Efter 8 uger:	Cykel på egen cykel. Crawl svømme.
Efter 12 uger:	Belastning på knæ bøjet op til 90 gdr. Begynde løbetræning.
Efter 6 mdr.	Kontakt sport

De angivne tidsrammer er vejledende og der kan være individuelle variationer afhængigt af lokalitet og sværhedsgrad af meniskskaden.