

Wundheilungsphasen

Gewebe	Art der Schädigung, Operation	Entzündungsphase	Proliferationsphase	Remodellierungsphase
Knorpel	Partial-Thickness Defects (Knorpelzonen 1 – 3), minimaler Matrixverlust < 3 – 5 mm ²	keine	3 Monate	6 – 9 Monate
	Partial-Thickness Defects, Matrixverlust > 5 mm ²	keine	1 – 2 Wochen	gebildetes Gewebe wird nach der 2. Woche wieder entfernt und es verbleibt ein nicht verheilter Schaden
	Full-Thickness Defects (subchondraler Knochen mitbetroffen) oder Abrasion, Shaving, Microfracture	2 – 5 Tage	3 Monate (Bildung eines Mischgewebes, überwiegend Faserknorpel)	stabiler Faserknorpel nach 6 Monaten, weitere Remodellierung und ev. Degradierung
	Autologe Chondrozytentransplantation	keine	3 Monate (Bildung eines überwiegend hyalinen Knorpels)	mind. 1 Jahr
Sehne	Tendinose	fehlt	fehlt	3 – 12 Monate, abhängig von der Lokalisation
	Tendinitis (Mikro- oder Makrotrauma)	bis 1 Woche	3. Tag – 6 Wochen	ab 3. Woche – 1 Jahr
	Ruptur (Sehnennaht)	bis 1 Woche	3. Tag – 6 Wochen	ab 3. Woche – 1 Jahr
Muskulatur	Dehnung oder Kontusion (Grad 1 – 3)	2 Tage	kontraktile Komponente: 7 – 14 Tage bindegewebige Narbe: 14 – 21 Tage	ab 3. Woche
Ligamente	Bandzerrung (Grad 1)	2 – 5 Tage	3 – 6 Wochen	ab 3. Woche
	Partial- oder Totalruptur (Grad 2/3)	2 – 5 Tage	6 Wochen	ab 6. Woche – mind. 1 Jahr
Meniskus	Meniskusriss	2 – 5 Tage	8 – 12 Wochen	mind. 1 Jahr
Diskus intervertebralis	Riss äusserer Anulus fibrosus	2 – 5 Tage	3 – 6 Wochen	mind. 1 Jahr
	Riss innerer Anulus fibrosus	2 – 5 Tage (Intensität reduziert)	12 Monate (degeneratives Granulationsgewebe)	> 1 Jahr (trotzdem verbleibender Defekt)
Knochen	Fraktur (Heilung mit Kallusbildung)	2 – 5 Tage	3 – 10 Wochen (Kallusbildung)	mind. 1 Jahr

Aus: Diemer F, Sutor V. Praxis der medizinischen Trainingstherapie. Thieme 2018.

Zu meidende Nahrungsmittel während der Wundheilung (nach van Dam 2003, Erasmus 1993, Bucci 1995):
Tierische Eiweiße, Tierische Fette, Milchprodukte, Margarine, Süßigkeiten, Fastfood, Genussmittel (Kaffee, Schwarztee, Nikotin, Alkohol)