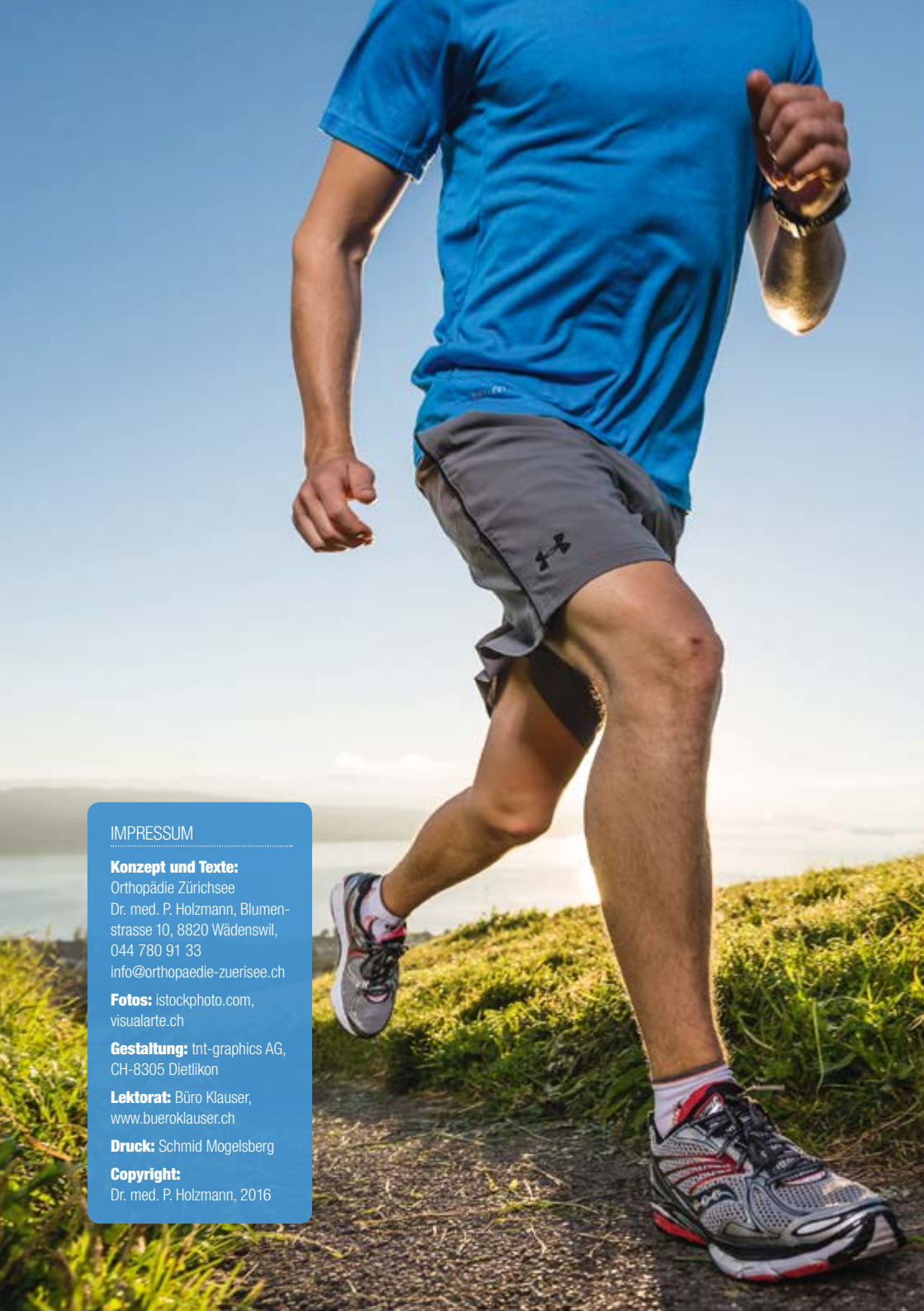




## **KNIE-ARTHROSKOPIE**

Nach der Operation:  
Das müssen Sie wissen



## IMPRESSUM

### **Konzept und Texte:**

Orthopädie Zürichsee  
Dr. med. P. Holzmann, Blumen-  
strasse 10, 8820 Wädenswil,  
044 780 91 33  
info@orthopaedie-zuerisee.ch

**Fotos:** istockphoto.com,  
visualarte.ch

**Gestaltung:** tnt-graphics AG,  
CH-8305 Dietlikon

**Lektorat:** Büro Klausner,  
www.bueroklausner.ch

**Druck:** Schmid Mogelsberg

### **Copyright:**

Dr. med. P. Holzmann, 2016

# NACHBEHANDLUNG NACH KNIE-ARTHROSKOPIE



Das Ziel dieser Operation ist, Ihre Kniebeschwerden nachhaltig zu behandeln. Ihre Mitarbeit und Ihre Disziplin entscheidet aber über Erfolg oder Misserfolg.

## DIE ENTSCHEIDENDEN ZWEI WOCHEN NACH DER OP

Sie dürfen das operierte Bein voll belasten, solange keine Beschwerden oder Schmerzen auftreten. Je nach Beschwerden können Sie Gehstöcke in Anspruch nehmen.

In den ersten **2 Wochen** stehen die Wundheilung, der Abbau der Schwellung und der Erhalt der knienahen Muskulatur im Vordergrund. Ebenfalls ein wichtiges Ziel ist, schnell wieder den vollen Bewegungsumfang des Knies zu erreichen. **Dieser Aufbau soll sorgsam und ohne Überreizung des Knies erfolgen.**

## DIE WICHTIGSTEN TÄGLICHEN MASSNAHMEN IN DIESER ERSTEN PHASE ZUHAUSE:

- Bein immer wieder hochlagern
- Knie oft gestreckt lagern (ohne Kissen unter dem Knie!)
- Kälte in Form von Cold Packs oder Eiswürfel kurz auflegen (3–5 Minuten) kombiniert mit Bewegung
- Die Kniescheibe von Hand bewegen (in alle Richtungen)
- Knieübungen für Streckung und Biegung (s. Seite 6)
- Muskelspannungsübungen (Beispiele ab Seite 6)

## WUNDBEHANDLUNG/NACHKONTROLLE

---

Die Wundbehandlung geschieht trocken. Es ist in der Regel keine Desinfektion notwendig. Duschen ist erlaubt bei wasserabweisenden Verbänden. Bitte verwenden Sie keine Crèmes oder Salben, bis alle Wundstellen zuverlässig zu sind. Narben reagieren weniger auf Einreibemittel als vielmehr auf konstanten Druck (z. B. Kompressionsbandage oder -strumpf).



Aufbau der Kniebeweglichkeit und Kraft mit dem Hometrainer ist ab der 2. Woche erlaubt.

## FADENENTFERNUNG

---

Beim Hausarzt etwa 7 Tage nach der Operation.

## VERLAUFSKONTROLLE

---

Beim Operateur nach 4 Wochen. Bei Problemen jederzeit früher.



## MEDIKAMENTE

---

Nehmen Sie während der ersten Phase der Heilung schmerzlindernde und entzündungshemmende Mittel in Anspruch. Wir geben gerne Medikamente mit oder rezeptieren sie. Beziehen Sie die Medikamente bei Ihrem Hausarzt oder in der Apotheke.

## AUTOFAHREN

---

Ab der Phase der Vollbelastung in Absprache mit dem Arzt wieder möglich.

## PHYSIOTHERAPIE

---

Sie ist nicht in jedem Fall notwendig. Bestanden vor der Operation bereits Defizite oder sollte nach der Operation die Heilung nicht wie gewünscht verlaufen, kann Physiotherapie eingesetzt werden.

## ABSCHLUSS DER BEHANDLUNG

---

Der Abschluss der Nachbehandlung sollte nach 4 bis 6 Wochen erreicht sein.

## ARBEITSUNFÄHIGKEIT (RICHTWERTE)

---

Faustregel: Bürotätigkeit: 7 bis 10 Tage.  
Handwerk: 4 Wochen.  
Besprechen Sie Ihre Situation mit dem Operateur.

## WIEDEREINSTIEG IN DEN SPORT

---

**Ab 2. Woche:** Hometrainer.  
**Ab 3. Woche:** Training im Wasser (Wet-Vest und Schwimmen im Crawl-Stil), kein Brustschwimmen!  
**Ab 4 Wochen:** Joggen, Wandern, Langlauf (klassisch) bei guter Koordination und Kraft im Bein.  
**Ab 6 Wochen:** Volle Freigabe, sofern Muskulatur und Sicherheit komplett wiederhergestellt sind.

Dieses Schema kann je nach Operation abgewandelt werden und dient nur der allgemeinen Information. Falls Sie Fragen haben, so richten Sie diese bitte an den behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.

## Übungen

Alle Übungen sind nur im schmerzfreien Bereich auszuführen. Wiederholen Sie die Übungen 10 bis 15 Mal, 2 Durchgänge, 2 Mal am Tag.



1

### BEWEGLICHKEIT

---

**Beweglichkeit der Kniescheibe.** Umfassen Sie die Kniescheibe und bewegen Sie diese in Richtung Fuss/Hüfte und links/rechts.

2

**Biegefähigkeit des Knies.**  
Ziehen Sie die Ferse in Richtung des Gesäßes und bleiben Sie 5 Sek. in der Endposition.



3

### KRÄFTIGUNG UND MUSKELAKTIVIERUNG

- (A) Anspannen des Oberschenkelmuskels. Ziehen Sie den Fuss hoch und strecken dabei das Knie ganz durch.
- (B) Spannen Sie den Oberschenkel so kräftig als möglich an. Halten Sie die Spannung 10 Sek. lang.



(A)



(B)



4



(A)

(A) **Wischen.** Stellen Sie Ihren Fuß auf ein Stück Papier/Stoff, so dass er gut auf dem Boden rutscht.

(B) Bewegen Sie den Fuß vor und zurück. Eine Serie sollten Sie jeweils schnell und eine Serie langsam durchführen, bis Sie eine Ermüdung spüren.

(C) Das Kniegelenk sollte dabei immer direkt über dem Fußgelenk positioniert sein, der Fuß behält Kontakt zum Papier/Stoff auf dem Boden.



(B)



(C)

5

## DEHNUNG

**Dehnung der Wadenmuskulatur.** Gehen Sie in Schrittstellung, wobei sich das operierte Bein hinten befindet. Strecken Sie das operierte Knie ganz durch, so dass ein leichtes Ziehen in der Wade zu spüren ist, die Ferse bleibt auf dem Boden. Bleiben Sie in dieser Position 30 Sekunden, 3 Mal.





**Dr. med. Patrick Holzmann**

holzmann@orthopaedie-zuerisee.ch

Blumenstrasse 10, 8820 Wädenswil

Tel. +41 (0)44 780 91 33

Fax +41 (0)44 780 12 11

**Dr. med. Kai-Uwe Steuber**

steuber@orthopaedie-zuerisee.ch

Medical Center Seespital

Grütstrasse 55, 8802 Kilchberg

Tel. +41 (0)43 344 55 11

Fax +41 (0)43 499 88 44

**Dr. med. Michael Niemann**

niemann@orthopaedie-zuerisee.ch

Medix Notfallpraxis am Stauffacher

Badenerstrasse 41, 8004 Zürich

Tel. +41 (0)44 298 50 50

Fax +41 (0)44 298 50 51



**Weitere Informationen finden Sie unter:**

**[www.orthopaedie-zuerisee.ch](http://www.orthopaedie-zuerisee.ch)**