## Patienteninformation und Übungsprogramm

# Knie-Arthroskopie – die Zeit danach

#### Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Operation ist erfolgt - der erste Abschnitt der Behandlung liegt hinter Ihnen.

Ihr Operateur hat Ihnen die Details zum Zustand Ihres Gelenkes und zur durchgeführten Therapie erklärt, und der Narkosearzt bzw. die Narkoseärztin hat sich vom guten Gesamtgesundheitszustand nach OP und Narkose überzeugt.

Sie können es jetzt ruhig angehen lassen, selbst aber bei der Heilung mithelfen.

Nachfolgend möchten wir Ihnen einige Maßnahmen empfehlen, die die Heilung Ihres Gelenkes unterstützen, Risiken in der Zeit nach der Operation (postoperative Phase) minimieren und die Wiedererlangung der vollen Belastungsfähigkeit fördern.

### 1. Belastung des Beins

Zur Reduktion der postoperativen Schwellung und zur Verbesserung der inneren und äußeren Wundheilung haben Sie Gehstützen erhalten. Sie dürfen unter Nutzung dieser Gehstützen unmittelbar nach dem Eingriff eine Teilbelastung des operierten Beins durchführen und werden dieses schon im Aufwachraum mit Unterstützung aus unserem Team tun. Eine exakte Vorgabe der Belastung z.B. in Kilogramm oder Belastungsdauer ist dabei aber nicht sinnvoll. Führen Sie nach eigenem Empfinden eine Teilbelastung durch und steigern Sie diese in den kommenden Tagen, so wie es das Kniegelenk zulässt. "Hören" Sie dabei auf Ihr Knie – es meldet sich bei Überlastung, eine Strukturschädigung ist dadurch aber nicht zu erwarten. Bei zunehmender Belastung kann das Knie etwas anschwellen oder vermehrt schmerzhaft werden – Sie haben aber nichts falsch, sondern nur etwas zu viel gemacht. Nach 5 - 7 Tagen sollten Sie in der Lage sein, wieder ohne Gehstützen im häuslichen Umfeld zu gehen. Für längere Gehstrecken dürfen die Gehstützen aber noch genutzt werden.

## 2. Abschwellung

Die Schwellung eines Gelenkes nach einer Operation ist normal und sowohl durch den Eingriff selbst als auch die körpereigene Heilung verursacht. Um der Schwellung entgegenzuwirken, bieten sich verschiedene Maßnahmen an. Zunächst sollte die Belastung des Beins wie oben beschrieben schrittweise und nicht zu schnell aufgebaut werden. Vermeiden Sie längeres Sitzen mit angewinkeltem Bein. Diese Position reduziert den Blutund Lymphabfluss und fördert die Anschwellung von Knie und Unterschenkel. Führen Sie besser mehrmals täglich Bewegungs- und Muskelanspannungsübungen durch und lagern Sie das Bein beim Sitzen oder Liegen hoch. Kühlen Sie das Gelenk 3 x täglich für 20 Minuten intervallartig mit einem Eisbeutel oder Eispack: im Wechsel 5 Minuten Eispack-Auflage, 5 Minuten Pause. Zur Vermeidung von Hautschäden legen Sie den Eisbeutel bitte nicht direkt auf die Haut.

Mitgegebene oder verordnete Medikamente wie Diclofenac, Ibuprofen oder Paracetamol wirken nicht nur gegen Schmerzen, sondern reduzieren den natürlichen Entzündungsprozess und wirken somit abschwellend und heilungsfördernd. Nehmen Sie die Medikamente so wie von Ihrem Operateur empfohlen ein, aber berücksichtigen natürlich mögliche Unverträglichkeiten und Kontraindikationen. Reine Schmerzmittel als zusätzliche Gabe sind dagegen nur selten erforderlich.

### 3. Wundversorgung

Operiert wird in der Regel über zwei kleine Einstiche, die am Ende des Eingriffs mit jeweils einer Naht verschlossen werden. Eine besondere Wundbehandlung ist nicht erforderlich. Die Wundheilung sollte aber in den ersten Tagen nach der Operation mit dem Verbandswechsel in Ihrer hausärztlichen oder orthopädischen Praxis kontrolliert werden. Am siebten Tag nach dem Eingriff ist die Wundheilung abgeschlossen, und die beiden Hautfäden können von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin entfernt werden. Zum Duschen sollten die Wunden bis dahin durch ein in jeder Apotheke erhältliches wasserfestes Pflaster abgedeckt werden.

## 4. Thromboseprophylaxe

Nach einer Knie-Arthroskopie ist die Belastungs- und Bewegungsfähigkeit des Beins eingeschränkt. Hierdurch kommt es zu einem verminderten Blutfluss und dadurch zu einem erhöhten Risiko, eine Thrombose zu entwickeln. Dieses Risiko ist zwar minimal, kann aber weiter reduziert werden. So führen die bereits erwähnten abschwellenden Maßnahmen zur Verbesserung des Blutflusses. Zusätzlich wird bis zur regelmäßigen Vollbelastung die Gabe eines Heparins (Anti-Thrombose-Mittel), das Sie sich täglich selbst injizieren, erforderlich. Weitere Maßnahmen wie das Tragen von Anti-Thrombose-Strümpfen haben sich bei Einhaltung der genannten Maßnahmen als nicht zusätzlich erforderlich erwiesen.

### 5. Physiotherapie

Zusätzliche Maßnahmen wie Krankengymnastik, Lymphdrainage oder physikalische Anwendungen sind nur in Einzelfällen erforderlich. Ihr Operateur wird Sie dazu beraten.

## 6. Belastungsfähigkeit

Sobald Sie ganztags wieder ohne Gehstützen sicher unterwegs sind, dürfen Sie wieder einen Pkw führen und Rad fahren. Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit ist natürlich vom Einzelfall und Beruf abhängig. Bürotätigkeiten können in der Regel nach 2 Wochen, schwere körperliche Arbeiten manchmal erst nach 6 Wochen wieder aufgenommen werden. Sportliche Aktivitäten müssen ebenfalls differenziert betrachtet werden. Grundsätzlich gilt: Bei Beschwerden kein Sport. Sollten Sie dagegen beschwerdefrei sein, können Sie z. B. nach 3 - 4 Wochen mit dem Lauftraining beginnen. Kniebelastende Sportarten sind in der Regel erst nach 6 Wochen möglich.

## Zusammenfassung

Bei regelhaftem Verlauf und unter Berücksichtigung der genannten Maßnahmen ist die Knie-Arthroskopie ein schonendes risikoarmes Verfahren, das eine schnelle Rückkehr in Alltag, Beruf und Sport ermöglicht. Sofern jedoch unerwartete Beschwerden wie starke Schwellung, Schmerzen, Fieber oder Schüttelfrost auftreten, sollten Sie sich sofort bei Ihrer hausärztlichen oder orthopädischen Praxis oder natürlich bei uns vorstellen. Schwerwiegende Komplikationen treten aber äußerst selten ein. Wie eingangs bereits erwähnt: Lassen Sie es nach der Operation erst einmal langsam angehen – das Wesentliche ist bereits geschafft!

## Ihr Team der Klinik für Ambulante Operationen und Sporttraumatologie

St. Josef-Stift Sendenhorst Westtor 7 · 48324 Sendenhorst Telefon: 02526 300 - 1581

Nachts und am Wochenende: 02526 300-0

E-Mail: aop@st-josef-stift.de

## Übungen nach einer Knie-Arthroskopie



- 1 Bewegen Sie beide Füße zügig auf und ab:
  - a) im Wechsel
  - b) kreisen



Ziehen Sie beide Füße kräftig an und drücken Sie beide Kniekehlen fest auf die Unterlage. Spannen Sie zusätzlich das Gesäß fest an.



3 Spannen Sie das operierte Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das gesunde Bein mit schleifender Ferse.



4 Spannen Sie das gesunde Bein fest auf die Unterlage, beugen und strecken Sie das operierte Bein mit schleifender Ferse.



5 Beugen und strecken Sie die Beine im fließenden Wechsel.



6 Setzen Sie sich auf einen hohen Stuhl oder Tisch und lassen Sie die Beine locker baumeln.



7 Ziehen Sie das operierte Bein so weit wie möglich unter den Stuhl oder den Tisch und drücken Sie eventuell mit dem gesunden Bein nach.



8 Stellen Sie beide Füße auf den Boden und ziehen Sie den Fuß des operierten Beines so weit wie möglich unter den Stuhl oder Tisch.



9 Strecken Sie das operierte Bein nach vorne aus, setzen Sie die Ferse auf und ziehen Sie den Fuß kräftig an. Strecken Sie das Knie dabei so gut wie möglich.



Machen Sie gerne zwischendurch kleine Spaziergänge!

Liebe Patientin, lieber Patient,

dieses Übungsprogramm hilft Ihnen, die Beweglichkeit und Belastungsfähigkeit Ihres Kniegelenks wiederzuerlangen und reduziert das Risiko möglicher Komplikationen.

Üben Sie mehrmals täglich für 10 - 20 Minuten.

Wir wünschen Ihnen gute Fortschritte und eine rasche Genesung! Ihr Therapeuten-Team

