

Privatärztliche Spezialpraxis

**Dr. med.
Michael N. Magin**

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Facharzt für Chirurgie
Spezielle Unfallchirurgie

QM
**Orthopädie
Dr. Magin**

Sprechzeiten
nach Vereinbarung
Telefon 089/23 07 71-50
www.drmagin.de



Verhalten nach arthroskopischen Kniegelenksoperationen

Verband: Der nach der Operation angelegte Kompressionsverband wird für 24 bis 48 Std. belassen, danach wird er von einem Arzt gewechselt. sollte der Verband durchbluten, nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Praxis auf.

Drainage: Die nach der Operation in das Kniegelenk eingelegte Drainage verbleibt je nach Fördermenge 24 bis 48 Std. und wird dann von einem Arzt entfernt. Solange die Drainage liegt, sollte das operierte Bein nicht belastet und das Kniegelenk nicht zu viel bewegt werden. Bei der Drainage handelt es sich um ein geschlossenes System, an dem Sie selbst nichts verändern dürfen, da sonst Keime in das Gelenk geraten können. wenn die Saugflasche vollständig mit Blut gefüllt ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Lagerung: Um ein starkes Anschwellen des Kniegelenkes zu vermeiden, sollte das operierte Bein möglichst hoch gelagert werden, wobei der Fuß höher als das Knie und das Knie höher als die Hüfte gelagert werden sollten. In der ersten Woche nach der Operation sollte das operierte Bein nicht länger als 15 Minuten ununterbrochen nach unten hängen.

Arthroskopische Kniegelenks-OP Und jetzt?

Thrombose: Bis zur vollständigen Belastung des operierten Beines (in der Regel 5 Tage) sollten zur Vorbeugung einer Thrombose Heparin-Spritzen einmal täglich unter die Haut verabreicht werden. Dies kann durch Sie selbst oder Angehörige erfolgen.

Schmerzen: Für den ersten Tag nach der Operation erhalten Sie von uns Schmerzmittel. Diese sollten wegen Ihrer abschwellenden Wirkung auch bei mäßigen Beschwerden eingenommen werden.

Belastung: Je nach durchgeführter Operation dürfen Sie das Bein mit:

- Fußbodenkontakt: Fuß darf ohne Gewichtsbelastung abgestellt werden
- Teilbelastung: Fuß wird mit halbem Körpergewicht aufgesetzt
- Vollbelastung: Volle Gewichtsbelastung beim Gehen belasten. In der Regel, solange die Drainage liegt mit Fußbodenkontakt. Das genaue Belastungsausmaß ist im OP Bericht vermerkt. Die Belastungsdosierung erfolgt durch Unterarm Gehstützen.

Übungen: Nach einer Kniegelenksspiegelung können Sie auch einige Übungen selbstständig durchführen um das operative Ergebnis zu verbessern. Sie sollten mit den Übungen gleich nach der Operation beginnen und diese etwa 10 Mal täglich wiederholen.

Zusätzlich sollten durch einen Krankengymnasten Übungen zur Steigerung von Kraft und Bewegungsumfang sowie abschwellende Maßnahmen durchgeführt werden. Dem Krankengymnasten sollte der Operationsbericht gezeigt werden.

Übungen in Rückenlage



10 Sekunden lang Anspannen des vorderen Oberschenkelmuskels und gleichzeitiges auf und ab Bewegen der Fußspitze



10 Sekunden lang Anheben des gestreckten operierten Beines, das gesunde Bein ist dabei gebeugt.



Ein Kissen wird 10 Sekunden lang zwischen den Knien zusammen gepresst



10 Sekunden lang auf Schultern und Fersen abstützen und das Becken von der Unterlage abheben, (das Gesäß anspannen)



Übungen in Seitenlage

Legen Sie sich auf die nicht operierte Seite. Nun wird das operierte Bein mit hochgezogener Fußspitze und gestrecktem Knie 10 Sekunden lang hochgehalten.