

NACHBEHANDLUNG ARTHROSKOPISCHE EINGRIFFE AM KNIEGELENK

Zeit	Beweg.	Belastung	Übungsprogramm	Medikamente
OP-Tag	nach Maßgabe der Beschwerden	Vollbelastung, wenn toleriert Stützen und Teilbelastung mit ½ Körpergewicht wenn erforderlich	Eisauflage, Anspannübungen für Beinmuskulatur (Bein in Unterlage drücken, Fuß kraftvoll anziehen, Anheben des Beines (Zahlen in die Luft schreiben). Aufstehen und Gehen mit Belastung erlaubt. Lagerung beliebig, aber zwischenzeitlich das Knie strecken	Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 20 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
1. Tag	volle Streckung, schrittweise vorsichtige Erweiterung des Beugeumfangs nach Beschwerden	Vollbelastung, wenn toleriert, Stützen bei Bedarf (wie Skistöcke)	Wickelverband entfernen und Einstiche mit Pflastern verkleben Weiter Eisaufgabe (15 bis 30 Minuten, mehrfach täglich) Krankengymnastik: Achsengerechte passive, aktive und assistierte Bewegung des Beines bis Schmerzgrenze. Volle Streckung soll erreicht werden. Passive Patellamobilisation, PNF-Training mit prox. u. dist. Widerstand Mobilisierung mit muskulärer Kontrolle des Beines anstreben. Wichtig: muskelaktiviertes Gehen trainieren (Kokontraktion)	Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 20 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
ab 2. Tag bis 7 Tage postop	volle Streckung, schrittweise vorsichtige Erweiterung des Beugeumfangs nach Beschwerden	Vollbelastung Stützen bei Bedarf (wie Skistöcke)	Zunehmende Alltagsbelastung des Kniegelenks (bis 1 Stunde Stehen, bis 1 km. Gehen). Selbstständiges Muskeltraining wie erlernt. Verbinden der Einstiche mit Pflaster bis zur vollständigen Abheilung. Duschen möglich, wenn Wunden vor Wasser geschützt werden. Wunden müssen trocken bleiben, bei Flüssigkeitsaustritt umgehende Wiedervorstellung erforderlich! Zunehmendes Üben auch in die Beugung	Voltaren resinat (Diclofenac)1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 20 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
ab 2. Woche	freier Bewegungsumfang	Vollbelastung	Wunden können offen bleiben Entfernung der Hautfäden nach 10 bis 12 Tagen , Sportaufnahme wird nach Diagnose und OP-Befund individuell festgelegt, meist 3 – 4 Wochen postop	Voltaren resinat (Diclofenac) kann abgesetzt werden, wenn Schwellung rückläufig, Clexane kann abgesetzt werden, sobald Alltagsbelastbarkeit gegeben