

NACHBEHANDLUNG KNIE-PROTHESE

Zeit postop	Mobilisierung	Belastung	Bewegungsübungen	physikalische Therapie	Trainingstherapie	Medikamente
1. Tag	Sitzen an der Bettkante, ggf. Toilette, sonst Bettruhe VORSICHT bei Nervenblockaden/ Periduralkatheter	Abrollen mit Sohlenkontakt, Vollbelastung des Beines im Stehen möglich	Assistierte Bewegungen bei Lagerung, passive und aktive Bewegungsübungen Schlafen auf der Seite möglich	Eis Manuelle Lymphdrainage	Isometrische Übungen der Becken-, Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung, Atemtherapie	Voltaren resinat (Diclofenac) 1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
2. Tag	Aufstehen mit Gehbock oder Stützen nach Entfernung der Redondrainagen	Teilbelastung beim Abrollen, auch Vollbelastung möglich	Extension/Flexion, assistierte und aktive Bewegungsübungen, soweit schmerzarm möglich	Eis Manuelle Lymphdrainage	Isometrische Übungen der Becken-, Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung, aktives Beugen des Kniegelenks bei aufgesetzter Ferse	Voltaren resinat (Diclofenac) 1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
3. Tag	Zunehmende Mobilisierung an Stützen	Teilbelastung beim Abrollen, Vollbelastung im Stand erlaubt	Extension/Flexion, assistierte und aktive Bewegungsübungen	Eis Manuelle Lymphdrainage	Gehschulung, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung.	Voltaren resinat (Diclofenac) 1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
4. Tag	Zunehmende Mobilisierung an Stützen auf Stationsebene	Teilbelastung beim Abrollen, Vollbelastung im Stand erlaubt	Extension/Flexion, assistierte und aktive Bewegungsübungen, Steigerung nach Beschwerden bis Entlassung auf 90° Beugung	Eis Manuelle Lymphdrainage	Gehschulung, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung.	Voltaren resinat (Diclofenac) 1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
5. Tag bis Entlassung	Mobilisierung an Stützen	Teilbelastung beim Abrollen, Vollbelastung im Stand erlaubt	Aktive Bewegungsübungen, Beugung sollte bis Fadenzug mindestens 90° betragen	Eis Manuelle Lymphdrainage	Gehschulung, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, PNF, Zehenbewegung, Muskelaufbau	Voltaren resinat (Diclofenac) 1-0-1 gegen Schmerz und Schwellung, Pantozol 40mg 1-0-0 als Magenschoner Clexane 40 mg s.c.0-0-1 zur Thromboseprophylaxe
bis 6. Woche postop	Gehstützen nach Bedarf	Belastung steigern 4-Punktengang, Gehen ohne Stützen auf kurzen Wegen ohne Probleme möglich	Aktive und assistierte Bewegungsübungen, ggf. Wassertherapie Gehschulung	Eis Manuelle Lymphdrainage nach Bedarf	Die Rehabilitation erfolgt hauptsächlich patientengesteuert: Rückkehr zu Alltagsaktivitäten, Gehen, Treppe, Standfahrrad, Aktivitäten, die vor dem Eingriff gern und häufig durchgeführt wurden. Eine Trainingstherapie an Geräten hat sich als nicht günstig erwiesen	Voltaren resinat (Diclofenac) kann abgesetzt werden, wenn Schwellung rückläufig, Clexane kann abgesetzt werden sobald Alltagsbelastbarkeit gegeben