



Endoprothetikzentrum der  
Maximalversorgung

LVR-Klinik für Orthopädie  
Viersen

# Physiotherapie nach einer Kniegelenksoperation



Ambulante Physiotherapie

Tel. 02162 96 - 6232

LVR-Klinikverbund



Qualität für Menschen

# Das Team der Physiotherapie



Von links nach rechts: Dirk Ostermann, Robert Steenman (Leitung), Sabine Gottschalk, Peter Görtz, Anke Frentzen (stellvertretende Leitung), Regine Hoster, Manuela Siemons, Arjan van't Hof, Yannick Broich

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die folgende Broschüre informiert Sie über Ihre physiotherapeutische Behandlung in der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen und gibt Ihnen einen kurzen Einblick in die pflegerische und ärztliche Nachsorge. Wir sind auch zur ambulanten Therapie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt oder nach der Rehabilitation für Sie da. Sie erreichen uns montags bis freitags in der Zeit von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr unter Tel 021 62 966 - 232 oder -229.

## Die Pflege

Die Krankenschwestern und -pfleger Ihrer Station überwachen in erster Linie Ihre Vitalzeichen (Puls, Blutdruck und Körpertemperatur). Des Weiteren kümmern sie sich um die primäre Versorgung Ihrer Operationswunde und helfen Ihnen, falls nötig, in den ersten Tagen bei Ihren täglichen Verrichtungen wie An- und Ausziehen, Waschen etc. Vom Team Ihrer Station erhalten Sie auch die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordneten Medikamente. Sollten Sie trotz Schmerzmittel weiterhin Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

## Der ärztliche Dienst

Ärztinnen und Ärzte untersuchen Sie bei Ihrer Aufnahme und informieren Sie über Ablauf und Risiken einer Operation. Nach der Operation berichten sie Ihnen über deren Verlauf und überwachen Ihren Genesungsprozess. Täglich kommt eine Ärztin oder ein Arzt zur Visite und fragt nach Ihrem Wohlergehen. Eventuelle Fragen, die die Pflegekräfte nicht beantworten konnten, können Sie bei der Visite stellen.

## Die Physiotherapie

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten begleiten Sie bei der Nachsorge direkt im Anschluss an Ihre Operation. Sie helfen Ihnen, nach der Operation wieder beweglich und kräftig zu werden. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über nützliche Übungen sowie Tipps und Tricks, die Sie auch zu Hause beachten und ggf. durchführen sollten.

# Ablauf der Physiotherapeutischen Behandlung

## **Im Folgenden finden Sie noch einige kurze Informationen über den Ablauf Ihrer Therapie:**

- Am Tag vor der Operation erhalten Sie Anleitung zur Atemtherapie. Außerdem üben wir mit Ihnen das korrekte Gehen mit zwei Unterarmgehstützen.
- Im Anschluss an die Operation wird eine Therapeutin oder ein Therapeut auf der Wachstation mit Ihnen die Atemtherapie und Übungen zur Vorbeugung einer Thrombose durchführen und evtl. mit Ihnen aufstehen.
- Am Tag nach der Operation wiederholen Sie die Atemtherapie und die Thromboseprophylaxe und stehen mit unserer Hilfe auf, um im Anschluss mit Unterarmgehstützen in Ihrem Zimmer zu gehen.
- Bis zum Tag ihrer Entlassung werden Sie von der Abteilung für Physiotherapie und der Bäderabteilung betreut. Dabei wird Intensität und Häufigkeit jeder Übung individuell mit Ihnen abgestimmt.

## Thromboseprophylaxe

Füße mit Kraft im Wechsel beugen und strecken oder kreisen. Führen Sie diese Übung während der ersten Tage nach der Operation möglichst häufig durch.



## Atemtherapie zur Vorbeugung einer Lungenentzündung

Atmen Sie durch die Nase ein und heben dabei beide Arme über den Kopf. Dann atmen Sie durch den Mund wieder aus und senken die Arme.



## Spannungsübung



Um die Muskelkraft in Ihren Beinen zu erhalten, führen Sie bitte folgende Übung durch: Ziehen Sie Ihre Fußspitzen hoch, drücken die Kniegelenke durch und spannen zusätzlich Ihre Gesäßmuskulatur an. Halten Sie die Spannung etwa drei Atemzüge lang und lassen dann wieder locker.

## Lagerung

Am Anfang liegen Sie auf dem Rücken mit gestrecktem Knie. Nachdem der Schlauch zur Abführung der Wundflüssigkeit, der so genannte Redon, gezogen wurde, dürfen Sie auch auf der Seite liegen.

## Aufstehen / Hinsetzen

Stützen Sie sich beim Aufstehen / Hinsetzen mit beiden Händen an den Armlehnen ab. Wenn keine Armlehnen vorhanden sind, nutzen Sie ihre Stützen. Strecken Sie beim Aufstehen / Hinsetzen immer das operierte Bein nach vorne und belasten Sie hauptsächlich das nicht operierte Bein.



**Innerhalb Ihres Zimmers können Sie Ihre Hausschuhe tragen, außerhalb bitte feste Schuhe anziehen.**



## Dreipunktgang

In den ersten Tagen nach der Operation gehen Sie im Dreipunktgang. Dabei stellen Sie die Stützen zusammen mit dem operierten Bein nach vorne, dann stellen Sie das nicht operierte Bein vor das Operierte. Achten Sie auf eine gleichmäßige Schrittlänge.



Patient ist am linken Knie operiert

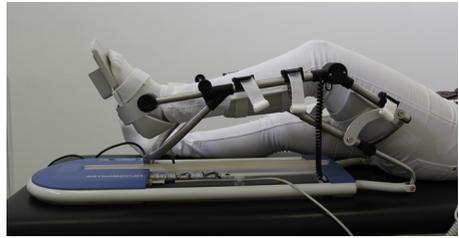


## Kreuzgang

Danach gehen Sie im Kreuzgang. Beim Kreuzgang geht die linke Stütze zusammen mit dem rechten Bein gleichzeitig nach vorne sowie die rechte Stütze mit dem linken Bein (wie beim Nordic Walking).

## Motorschiene

Am Tag nach der Operation, nachdem der Redon gezogen wurde, bekommen Sie, bei nicht ausreichender Beugefähigkeit, zur Unterstützung der Therapie eine Motorschiene.



## Motomed

Sobald Sie eine Beugefähigkeit von 70° erreicht haben, bieten Wir Ihnen eine zusätzliche Möglichkeit das operierte Bein zu trainieren. Bitte gehen Sie nicht alleine auf das Gerät. Die Physiotherapeutin bzw. der Physiotherapeut, der Sie behandelt, wird Sie ausführlich einweisen.



## Manuelle Lymphdrainage

In den ersten Tagen nach der Operation erhalten Sie eine manuelle Lymphdrainage zur Verbesserung des Lymphabflusses im operierten Bereich.



## Lymptapes



Kurz vor Ihrer Entlassung bekommen Sie einen Lymptape zur Unterstützung des Lymphabflusses im operierten Gebiet. Wir teilen Ihnen mit, wann Sie das Tape bekommen.

**Bitte cremen Sie sich an diesem Tag am operierten Bein nicht ein!**

Das Tape kann über mehrere Tage am Bein belassen werden. Sie können mit diesem Tape duschen und schwimmen. Das Tape ist aus Baumwolle und atmungsaktiv.

## Lymphamat

Der Lymphamat ist eine zusätzliche Behandlung zur Unterstützung des Lymphabflusses. Er wird bei besonders starker Schwellung auf Anordnung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes, am operierten Bein eingesetzt.



## Treppensteigen - mit Handlauf

### Treppe hoch

Um sicher eine Treppe steigen zu können, gehen Sie mit einer Hand an den Handlauf, mit der anderen Hand stützen Sie sich auf einer Stütze ab und halten gleichzeitig die zweite Stütze waagrecht in der Hand. Treppauf geht das nicht operierte Bein voraus, das operierte Bein und die Stütze gehen hinterher.



### Treppe runter

Beim treppab Gehen setzen Sie die Stütze zusammen mit dem operierten Bein zuerst eine Stufe hinunter, dann kommt das nicht operierte Bein auf diese Stufe nach. Stützen Sie sich mit der freien Hand am Handlauf ab.



## Treppensteigen - ohne Handlauf

### Treppe hoch

Treppauf geht das nicht operierte Bein voraus. Das operierte Bein und die Stützen gehen hinterher.



### Treppe runter

Treppab gehen zuerst beide Stützen mit dem operierten Bein zusammen auf die jeweils nächste Stufe und das gesunde Bein kommt nach.



# Übungen

## Streckübung 1

Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie das nicht operierte Bein an und stellen Sie den Fuß auf die Unterlage.

Das operierte Bein bleibt gestreckt. Ziehen Sie auf der operierten Seite die Zehenspitzen in Richtung Knie und drücken Sie die Kniekehle kräftig auf die Unterlage, dabei soll sich der Oberschenkelmuskel anspannen. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und lassen Sie dann wieder los.

## Streckübung 2

Ausgangsstellung wie oben:  
Ziehen Sie die Fußspitze des operierten Beines in Richtung Knie und strecken das Kniegelenk maximal durch. Auch dabei achten Sie darauf, dass der Oberschenkelmuskel angespannt ist. Dann heben Sie das Bein mit gestrecktem Knie leicht an. Die Spannung für 10 Sekunden halten und dann das Bein langsam wieder ablegen.



## Streckübung 3

Legen Sie ein doppelt gefaltetes Kissen unter die Kniekehle des operierten Beines und ziehen die Zehenspitzen in Richtung Knie. Dann drücken Sie die Kniekehle fest ins Kissen und heben gleichzeitig die Ferse von der Unterlage ab. Auch hier die Spannung ca. 10 Sekunden halten, dann locker lassen.

## Streckübung 4



Das gefaltete Kissen legen Sie unter die Achillessehne des operierten Beines und lassen dann das Kniegelenk, solange Sie keine Beschwerden verspüren, durchhängen.

## Beugeübung 1

Sie können die Beugung im Sitzen üben.  
Mit Sohlenkontakt zum Boden :

- Ziehen Sie den Fuß über den Boden unter den Stuhl/ das Bett und schieben ihn dann wieder nach vorne.
- Kreuzen Sie das nicht operierte Bein über das operierte Bein und drücken Sie das operierte Bein in die Beugung, wie auf dem Foto.



## Beugeübung 2

Mit hängendem Bein:

- Pendeln Sie leicht mit beiden Unterschenkeln hin und her.

## Weitere Bewegungsübungen für das Kniegelenk aus dem Stand

### Lockerungsübung

Stützen Sie Ihren Oberkörper nach vorne ab und halten Sie sich fest. Gehen Sie einen Schritt zurück. Beugen und strecken Sie Ihre Knie im Wechsel. Bei der Streckung soll die Ferse den Boden berühren. Bei der Beugung bleibt die Fußspitze am Boden.



Linkes Bein in Beugung



Linkes Bein in Streckung

### Kniebeugeübung



Halten Sie sich an einem feststehenden Gegenstand fest. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht nach hinten und bewegen Sie Ihr Gesäß in Richtung Boden. Die Kniegelenke sollen sich bis zum möglichen Bewegungsausmaß beugen, dabei dürfen die Kniegelenke nicht über die Fußspitzen hinaus nach vorne gehen.





Druck: Ergotherapie Medien und Druck der LVR-Klinik Viersen

---

**LVR-Klinik für Orthopädie Viersen**  
Horionstraße 2, 41749 Viersen  
Tel.: 0 21 62 966 - 0, Fax 02162 966 - 327  
orthopaedie.viersen@lvr.de, [www.orthopaedie-viersen.lvr.de](http://www.orthopaedie-viersen.lvr.de)