



Endoprothetikzentrum der
Maximalversorgung

LVR-Klinik für Orthopädie
Viersen

Physiotherapie nach arthroskopischer Knieoperation



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,

Sie sind in unserem Haus am Knie operiert worden. Diese Broschüre informiert Sie über die physiotherapeutische Behandlung direkt im Anschluss an Ihre Operation. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über nützliche Übungen sowie Tipps, die Sie auch zu Hause anwenden können. Wir sind auch zur ambulanten Therapie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt 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.

Lagerung

Lagern Sie Ihr Knie gestreckt, nicht auf Kissen oder Ähnlichem.

Kühlen nach Bedarf

Wenn es für Sie angenehm ist, können Sie Ihr Knie ca. viermal täglich kühlen. Dazu eignen sich handelsübliche Kühlkissen aus Gel, aber auch Körner- oder Kirschkernelkissen. Kühlen Sie das Knie nicht länger als 10 Minuten. Im Normalfall sollten ca. 4 Stunden vergehen, bevor Sie erneut kühlen. In besonderen Fällen, z.B. wenn das Knie dick oder heiß wird, können Sie auch einmal zusätzlich kühlen.

Beugen

Sie können Ihr Knie direkt nach der Operation im schmerzfreen Bereich beugen. Die Beugung sollte aber nicht forciert werden.

Thromboseprophylaxe

Zur Thromboseprophylaxe ist es ratsam häufig die Wadenmuskulatur in Aktion zu setzen. Das wechselnde An- und Entspannen der Wadenmuskulatur unterstützt den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Es reicht aus, wenn Sie zu diesem Zweck die Füße mit Kraft im Wechsel beugen und strecken oder kreisen lassen. Führen Sie diese Übung während der ersten Tage nach der Operation möglichst häufig durch.



Streckübungen



Legen Sie sich auf den Rücken mit gestreckten Beinen. Dann ziehen Sie Ihre Fußspitzen nach oben und drücken Ihre Kniekehlen kräftig auf die Unterlage. Sie verstärken die Übung, wenn Sie gleichzeitig das Gesäß fest anspannen und die Fersen nach unten raus schieben. Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden.

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln das nicht operierte Bein an. Ziehen Sie die Fußspitze des operierten Beines in Richtung Knie und strecken Sie das Kniegelenk maximal durch. Achten Sie darauf, dass der Oberschenkelmuskel angespannt ist. Dann heben Sie das Bein mit gestrecktem Knie leicht an. Die Spannung für einige Sekunden halten und dann das Bein langsam wieder ablegen. Als weitere Übung können Sie dabei auch mit den Füßen wippen oder kreisende Bewegungen machen.



Diese Übungen bitte erst ab dem zweiten Tag nach der Operation beginnen

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

Dreipunktgang

Zunächst gehen Sie mit zwei Unterarmgehstützen. Das operierte Bein wird zusammen mit beiden Stützen zuerst vorgesetzt, um dann das gesunde Bein folgen zu lassen. Dabei richtet sich die Stärke der Belastung nach Ihren Schmerzen und der Schwellung Ihres Knies. Je größer der Schmerz ist, desto weniger stark sollten Sie das Knie belasten. Die Stützen können dann nach und nach abgebaut werden, d.h. Sie können nach ca. 2-3 Tagen in der Wohnung ohne Stützen laufen. Im Normalfall brauchen Sie die Stützen nach ca. 1 - 2 Wochen nicht mehr. Bei Besonderheiten informiert Sie der Arzt.

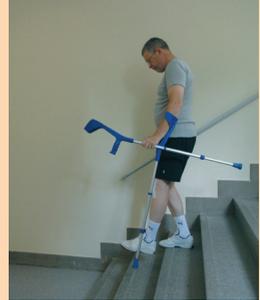


Patient ist am linken Knie operiert

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

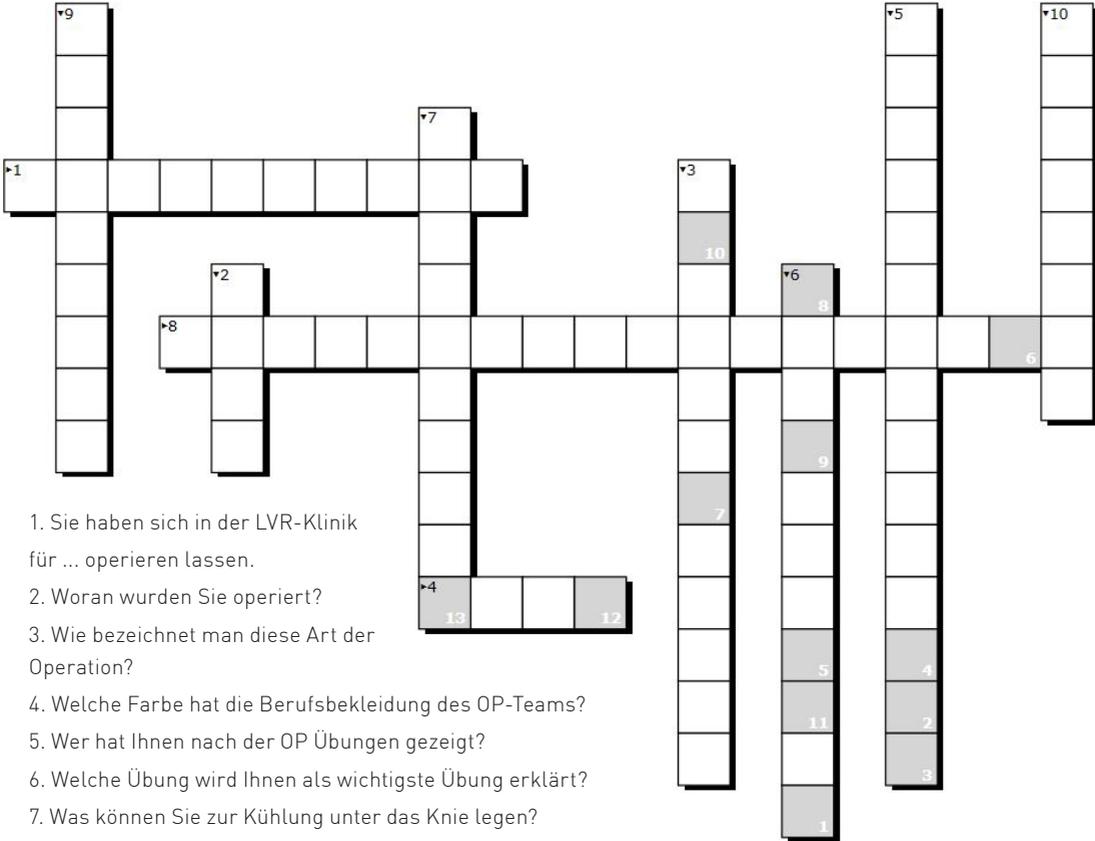
Treppauf geht das nicht operierte Bein voraus. Das operierte Bein und die Stützen gehen hinterher.



Treppe runter

Treppab gehen zuerst beide Stützen zusammen mit dem operierten Bein eine Stufe hinunter. Dann geht das nicht operierte Bein auf die Stufe nach.

Rätsel



1. Sie haben sich in der LVR-Klinik für ... operieren lassen.
2. Woran wurden Sie operiert?
3. Wie bezeichnet man diese Art der Operation?
4. Welche Farbe hat die Berufsbekleidung des OP-Teams?
5. Wer hat Ihnen nach der OP Übungen gezeigt?
6. Welche Übung wird Ihnen als wichtigste Übung erklärt?
7. Was können Sie zur Kühlung unter das Knie legen?
8. Wie nennt man die Gehhilfen richtig?
9. Beim Treppe runter gehen, setzt man das ... Bein vor.
10. Wo findet die Wundkontrolle am Tag nach der OP statt?

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11 12 13

Druck: Ergotherapie Medien und Druck der LVR-Klinik Viersen