



Patienteninformation zur Nachsorge nach Knie-Operationen

(z.B. Meniskus-OPs, Knorpeltherapie, freie Gelenkkörper, Schleimhautentfernung)

Vermeiden Sie Schmerzen

- Ihr Knie benötigt nach einer Operation Zeit zur Heilung
- Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen
- Nutzen Sie die Unterarmgehstützen zur Entlastung/Teilbelastung für die ersten Tage
- Vermeiden Sie Überlastung des Beins, schonen Sie sich für die ersten Tage nach der OP
- Das Knie nicht auf 90° Beugen, zuerst das operierte Bein in das Hosenbein stecken

Kühlung/Abschwellung

- Das operierte Bein konsequent in Streckung hochlagern
- 3-4 pro Tag das Knie für ca. 20 Minuten über Hüfthöhe lagern
- Am Tag 10 mal 10 Minuten kühlen, Cold-Packs oberhalb der Kniescheibe
- Kühlung bewirkt Abschwellung und ist entzündungshemmend und schmerzlindernd
- Physiotherapie/Krankengymnastik ab 2. Tag post-operativ vorsichtig möglich

Medikamente (z.B. Naproxen, Ibuprofen, Diclofenac)

- 10 - 12 Tage 2 x 1 Tbl. (morgens und abends nach Mahlzeiten)
- Anschließend nach Bedarf
- 1x täglich medikamentöse Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung des Beins

Duschen/Wundpflege/Fadenzug

- Zum Schutz der Wunden Duschpflaster verwenden
- Durchfeuchtete/verschmutzte Pflaster stets sofort wechseln
- „Einweichen“ des Wundbereichs vermeiden, bis die Fäden gezogen sind und die Wunden vollständig abgeheilt sind, der Fadenzug erfolgt ca. 10-14 Tage post-operativ
- Verbandswechsel erfolgt zwei-täglich, bei sichtbarer Verschmutzung der Pflaster täglich

Bei Rückfragen

- Sie erreichen uns zu Sprechstundenzeiten unter **Tel.: 0531 - 1206600**
- Außerhalb dieser Zeiten und im Notfall: **Klinik am Zuckerberg, Tel.: 0531 - 2633200**

Nachsorge

- Am Folgetag der OP erfolgt der erste Verbandswechsel in unserer Praxis
- Die weitere Planung der Nachbehandlung legen wir dann mit Ihnen fest
- Falls Sie im weiteren Verlauf noch Fragen haben oder nach 8 Wochen das Ergebnis nicht zu Ihrer Zufriedenheit ausfällt, rufen Sie uns gerne an!

Eine schnelle Genesung wünscht,

Ihr Dr. Elmer Zickler



Empfehlungen zur Physiotherapie nach Knie-Operationen

(z.B. Meniskus-OPs, Knorpeltherapie, freie Gelenkkörper, Schleimhautentfernung)

Phase 1 (1. Woche)

- Kryotherapie und Schmerzmedikamente zur Schmerzreduktion und Abschwellung
- Vermeidung von Schmerzen
- Teilbelastung für ca. 5-7 Tage zur Wund- und Weichteilkonsolidierung
- Krankengymnastik ab 2. postoperativem Tag
- Keine längere post-operative Ruhigstellung, funktionelle Nachbehandlung im schmerzfreien ROM

Phase 2 (2.-4. Woche)

- Fadenzug am 12-14. post-operativen Tag
- Thromboseprophylaxe (medikamentös/physikalisch) bis zur sicheren Vollbelastung
- Zunehmender Übergang zur Vollbelastung, sofern schmerzfrei möglich
- Abtrainieren der Unterarmgehstützen

Phase 3 (5.-6. Woche)

- Aktive Bewegungsübungen ohne Limitierung zum Erreichen der vollen Beweglichkeit
- Beginn mit Kräftigungsübungen der Beinmuskulatur, ggf. Propriozeptionstraining

Phase 4 (ab 7. Woche)

- Übergang zur freien vollen Belastung des Kniegelenks
- Dehnungsübungen
- Sportspezifisches Training