

Nachbehandlungsschema Knie 1

(Meniscusteilresektion, Gelenkkörperentfernung, Knorpelabrasion, Plicaresektion)

OP-Tag	<ul style="list-style-type: none"> • im Aufwachraum Anleitung zu Anspannungsübungen des Beines und Benutzung der UA-Gehstützen • Bewegen nach Beschwerdemaß (einliegende Drainage verursacht oft eine Bewegungseinschränkung) • Kälteanwendung (cool packs) • Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen 600 3x1 Tbl., ggfs. Magenschutz)
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Verbandswechsel, Entfernung der Drainage, Kompressionsverband • Mobilisation mit Teilbelastung 20 kg • Training volle Beweglichkeit, insbes. Streckung (schmerzlimitiert) • med. Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung
1.-2. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Gangschule mit Steigerung zur vollen Belastung • Ggfs. Manuelle Lymphdrainage • Isometrisches Krafttraining • Mobilisation des Femurotibialgelenkes und des Femuropatellargelenkes • Verbandswechsel (kleine Hautpflaster / Duschpflaster) • Analgetikareduktion
3.-4. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Vollbelasten, freies Bewegen (Autofahren möglich) • Dynamisches Krafttraining (Geräte), Muskelaufbau / Ergometer • Arbeitsfähigkeit für überwiegend sitzende Berufe
Ab 5. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Teilweise Arbeitsfähigkeit für beinbelastende Berufe • Durchführung knorpelprotektiver Maßnahmen (Hyaluronsäuretherapie, Ernährung) • Sport: Nordic Walking, kürzere Läufe, Crosstrainer
Ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsfähigkeit bei schwerer körperlicher Belastung • Fortsetzung des Krafttrainings in Eigenregie • Einstieg in Sportarten mit hoher Kniebelastung (Fußball, Handball, Badminton, Squash, Tennis, Skifahren) nach Rücksprache mit dem Operateur