

Nachbehandlungsschema Knie 2

(Mikrofrakturierung, Pridiebohrung)

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.-5. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Gangschule mit Teilbelastung 20 kg • ggfs. Manuelle Lymphdrainage • isometrisches Krafttraining • Mobilisation des Femurotibialgelenkes und des Femuropatellargelenkes • Verbandswechsel (kleine Hautpflaster / Duschpflaster) • Analgetikareduktion
Ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung zur vollen Belastung über eine Woche • Beendigung der med. Thromboseprophylaxe • medizinische Trainingstherapie
Ab 7. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsfähigkeit für nicht beinbelastende Berufe • Durchführung knorpelprotektiver Maßnahmen (Hyaluronsäuretherapie, Ernährung)
Ab 12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Sport: Nordic Walking, kürzere Läufe, Crosstrainer 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