

Nachbehandlung nach Gelenkspiegelung (Arthroskopie) des Kniegelenkes

Nach der Arthroskopie

Die Rehabilitationszeit nach einer arthroskopischen Kniegelenksoperation ist erfreulich kurz. Sie haben 2-3 kleine Einstiche am Kniegelenk, die im Sinne von Schnittwunden beachtet werden sollten. Aufgrund der arthroskopischen Technik ist mit nennenswerten Beschwerden nicht zu rechnen. Also lassen Sie es entspannt angehen!

Im Aufwachraum

Ihr Bein wird nach der Operation hochgelagert und in Intervallen gekühlt. Entsprechende Medikamente verhindern oder reduzieren Schwellung und Schmerzen. Sie werden von unseren Mitarbeiterinnen konsequent überwacht. Sobald Sie nach der Narkose vollständig wach, kreislaufstabil und nahezu schmerzfrei sind, werden Sie für die Fahrt nach Hause vorbereitet.

Sie verbringen ca. 2-3 Stunden nach der Operation in unserem Aufwachraum. Ihr Bein wird elastisch gewickelt, die Wunden sind mit jeweils einem Stich genäht. Daneben bewegen Sie konsequent Ihren Fuß, um die Durchblutung zu optimieren und bereits jetzt einer Thrombose vorzubeugen.

Der Weg nach Hause

Bereits wenige Stunden nach der Operation werden Sie nach Hause entlassen. Die Narkose und die Schmerzmedikamente machen Sie wahrscheinlich etwas schläfrig, d.h. fahruntüchtig. Arrangieren Sie also eine Abholung, die Sie sicher nach Hause fährt. Bevor Sie unsere Operationsabteilung verlassen, sollten Sie vollständig informiert und mit allen notwendigen Verordnungen versorgt sein. In den ersten Tagen wird das operierte Bein an Gehstützen entlastet.

Ihre häusliche Rehabilitation

Zu Hause folgen Sie bitte den Anweisungen Ihres Operateurs. In den ersten Wochen nach der Arthroskopie werden sicherlich einige Kontrolltermine mit Ihrem Operateur, bzw. einem Fachkollegen vereinbart. Um die Heilung zu fördern und einer Beinvenenthrombose vorzubeugen, sollten Sie aktiv bleiben. Die Muskeln der Beine bitte immer wieder anspannen und sich selbst täglich für 6 Tage nach der Operation eine Antithrombosespritze in den Bauch geben. Die erste Antithrombosespritze haben Sie bereits im Operationssaal in Narkose bekommen.

Schmerzbehandlung

Um Schmerzen und Schwellung zu vermeiden oder zu reduzieren, sollte Ihr Bein häufig über Herzniveau hochgelagert werden. In diesen Hochlagerungsphasen (6-8 x täglich) sollte jeweils eine 5-10 min. Eisbehandlung stattfinden.

Duschen

Nach der Kontrolle am ersten postoperativen Tag können Sie nach Abkleben der Wundpflaster (Duschpflaster oder Haushaltsfolie) duschen. Die Wunden sollten möglichst nicht nass werden.

Übungsprogramm

Bestimmte Eigenübungen können die Rehabilitation deutlich beschleunigen. Diese

Übungen werden Ihnen im Aufwachraum erklärt. Bewegen Sie sich langsam und konstant (keine abrupten Bewegungen). Beüben Sie immer beide Beine, um eine Muskelbalance aufrecht zu erhalten. Tägliche Eigenübungen verbessern die Muskelkraft und die Gelenkfunktion!

Ruhe, Eis und Hochlagerung helfen, Schmerzen zu reduzieren.

Zur Durchführung eines Übungsprogrammes haben wir Ihnen eine Anleitung zusammengestellt.

Zurück in den Alltag

Die Fähigkeiten Ihres Operateurs und Ihre eigenen Bemühungen tragen dazu bei, dass Sie sehr rasch wieder in Ihr soziales und berufliches Umfeld integriert werden. Nach einer Knie-Arthroskopie können Bürotätigkeiten in aller Regel bereits nach 2 Wochen wieder aufgenommen werden. Körperlich anstrengende Arbeiten und sportliche Aktivitäten nach ca. 6 Wochen.

Knie-Übungsleitfaden nach Kniegelenksspiegelung (Arthroskopie)

Zur Wiederherstellung der Beweglichkeit und Stabilität Ihres Kniegelenks nach der Operation ist die regelmäßige Durchführung eines Übungsprogramms elementar wichtig. Dieses kann zum größten Teil zu Hause durchgeführt werden.

Trainieren Sie mindestens 3 mal täglich und wiederholen Sie jede Übung 5 – 10 mal. Beginnen Sie das Übungsprogramm immer mit dem gesunden Bein und wechseln Sie dann auf das operierte Bein.

Wir haben für Sie leicht erlernbare Übungen zum selbständigen Training zusammengestellt.

Versuchen Sie, beim Üben das richtige Maß zu finden: zu wenig bringt nichts, zu viel schadet (Überanstrengung). Üben Sie nicht gegen starken Schmerz. Wenn Sie die Intensität Ihres Übungsprogramms erhöhen, kann sich der Zustand Ihres Knies vorübergehend verschlechtern. Sollte Ihr Knie nach einer bestimmten Übung anschwellen oder schmerzen, sollten Sie die Intensität der Übung vermindern oder die betreffende Übung aus dem Programm streichen, bis sich der Zustand Ihres Knies gebessert hat. So lange sollten Sie Ihr Knie schonen, kühlen, mit einem elastischen Verband auswickeln und erhöht lagern.

Treten Sie mit uns in Verbindung, wenn die Symptome fortbestehen.

Einstiegsprogramm (Stufe I)

Kräftigung der Kniebeuger

In dieser Übung sollte die Position gehalten werden (isometrisch, statisch) – das Knie sollte nicht bewegt werden. Setzen oder legen Sie sich auf den Boden, die Beine angewinkelt, etwa 60 Grad im Kniegelenk gebeugt. Drücken Sie die Fersen gegen den Fußboden und spannen Sie die Muskeln auf der Rückseite Ihres Oberschenkels an. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 10mal.



Kräftigung der Kniestrecker

Legen Sie sich auf den Bauch mit einer Tuchrolle unter der Knöchelregion des operierten Beines. Drücken Sie die Knöchel nach unten in die Tuchrolle. Ihr Bein sollte so weit wie möglich gestreckt sein. Halten Sie für 5 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 10mal.



Gestrecktes Bein anheben im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken, das nicht operierte Bein angewinkelt auf den Boden aufgesetzt, Ihr operiertes Knie gestreckt. Heben Sie das gestreckte Bein langsam ungefähr 15 cm an und halten Sie für 5 Sekunden. Heben Sie dann stufenweise weiter an, in ca. 3 cm-Schritten, und halten Sie jedes Mal. Kehren Sie in umgekehrter Reihenfolge durch schrittweises Absenken in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie 10mal.

Für Fortgeschrittene: Bevor Sie beginnen, legen Sie Gewichte um Ihre Knöchel (z.B. Gewichtsmanschette mit herausnehmbaren Gewichten), beginnend mit 1/2 - 1 kg Gewicht, steigern Sie das Gewicht bis zu einem Maximum von 2 - 3 kg (ggf. mehr) innerhalb von 4 Wochen.



Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken, Beine angewinkelt, und spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden. Wiederholen Sie 10mal.



Gestrecktes Bein anheben im Stehen

Stützen Sie sich ab, falls erforderlich, und heben Sie langsam das operierte Bein gestreckt an. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie 10 mal.

Für Fortgeschrittene: Bevor Sie beginnen, legen Sie Gewichte um Ihre Knöchel (z.B. Gewichtsmanschette mit herausnehmbaren Gewichten), beginnend mit 1/2 - 1 kg Gewicht, steigern Sie das Gewicht bis zu einem Maximum von 2 - 3 kg (ggf. mehr) innerhalb von 4 Wochen.

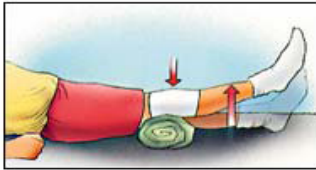


Aufbauprogramm (Stufe II)

Kniestreckung im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken mit einer Tuchrolle unter Ihrem operierten Knie. Strecken Sie das Knie, drücken Sie dabei die Rolle nach unten und halten Sie 5 Sekunden. Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie 10mal.

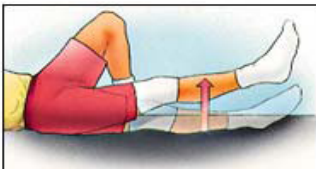
Für Fortgeschrittene: Bevor Sie beginnen, legen Sie Gewichte um Ihre Knöchel (z.B. Gewichtsmanschette mit herausnehmbaren Gewichten), beginnend mit 1/2 - 1 kg Gewicht, steigern Sie das Gewicht bis zu einem Maximum von 2 - 3 kg (ggf. mehr) innerhalb von 4 Wochen.



Gestrecktes Bein anheben im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken, das nicht operierte Bein angewinkelt auf den Boden aufgesetzt, Ihr operiertes Knie gestreckt. Spannen Sie die Muskulatur der Oberschenkel-Vorderseite an (Quadriceps), heben Sie das gestreckte Bein langsam ungefähr 30-45 cm an und senken es langsam wieder ab. Machen Sie 5 Serien mit 10 Wiederholungen. Nach jeder Serie entspannen.

Für Fortgeschrittene: Bevor Sie beginnen, legen Sie Gewichte um Ihre Knöchel (z.B. Gewichtsmanschette mit herausnehmbaren Gewichten), beginnend mit 1/2 - 1 kg Gewicht, steigern Sie das Gewicht bis zu einem Maximum von 2 - 3 kg (ggf. mehr) innerhalb von 4 Wochen.



Kniebeugen am Stuhl

Halten Sie sich an der Lehne eines stabilen Stuhls fest, dabei sollten die Füße etwas Abstand vom Stuhl haben, die Arme fast ganz ausgestreckt. Gehen Sie langsam in die Hocke, aber nicht mehr als 90 Grad Beugung im Kniegelenk. Halten Sie den Rücken gerade. Halten Sie die Position für 5-10 Sekunden und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Entspannen Sie sich. Wiederholen Sie 10mal.



Muskeldehnung Quadriceps im Stehen

Stellen Sie sich auf das operierte Bein, ggf. abgestützt an einer Wand. Beugen Sie im Kniegelenk und ziehen Sie die Ferse vorsichtig in Richtung Gesäß, bis Sie ein Ziehen an der Vorderseite Ihres Oberschenkels spüren. Halten Sie für 5 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie 10mal.



Übungsprogramm für Fortgeschrittene (Stufe III)

Kniebeugen im Einbeinstand

Stellen Sie sich auf das operierte Bein und halten Sie sich an der Lehne eines stabilen Stuhls fest. Das gesunde Bein sollte leicht angewinkelt sein, ggf. können Sie zur besseren Balance die Fußspitze des angewinkelten Beines locker auf den Boden aufsetzen. Gehen Sie langsam in die Hocke, dabei den Fuß nicht vom Boden abheben. Nicht zu stark beugen! Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Entspannen Sie sich. Wiederholen Sie 10mal.



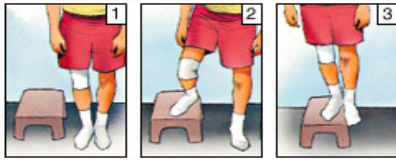
Step-ups, vorwärts

Stellen Sie sich vor eine Stufe oder Bänkchen (ca. 15 cm hoch), steigen Sie mit dem operierten Bein voran auf die Stufe und anschließend mit dem gesunden Bein voran wieder zur Ausgangsposition zurück. Erhöhen Sie die Höhe der Plattform mit zunehmender Kraft des Beines bzw. Kniegelenks. Wiederholen Sie 10mal.



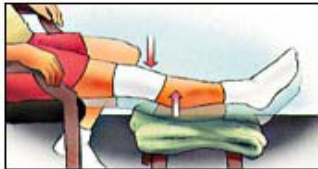
Step-ups, seitlich

Stellen Sie sich neben eine Stufe oder Bänkchen (ca. 15 cm hoch), steigen Sie mit dem operierten Bein voran auf die Stufe und anschließend mit dem gesunden Bein voran wieder zur Ausgangsposition zurück. Erhöhen Sie die Höhe der Plattform mit zunehmender Kraft des Beines bzw. Kniegelenks. Wiederholen Sie 10mal.



Kniestreckung im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, legen Sie das operierte Bein auf einen zweiten niedrigeren Stuhl oder Hocker (der ggf. auch weggelassen werden kann). Strecken Sie im Kniegelenk und halten 5 Sekunden. Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie 10mal.



Dehnung der Kniebeuger im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie das gesunde Bein angewinkelt auf den Boden. Beugen Sie das operierte Bein in der Hüfte, umfassen Sie den Oberschenkel oberhalb des Knies. Jetzt strecken Sie langsam Ihr Knie, bis Sie in der Kniekehle ein Ziehen verspüren. Halten Sie gleichmäßig für 5 Sekunden. Bitte kein ruckartiges Nachfedern. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie 10mal. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Falls Sie kein Ziehen verspüren, beugen Sie etwas mehr in der Hüfte.



Dehnung der Kniebeuger im Liegen, Bein an eine Wand gelehnt

Legen Sie sich in einem Türdurchgang auf den Rücken. Stellen Sie das gesunde Bein angewinkelt auf den Boden. Lehnen Sie das operierte Bein mit der Ferse gegen die Wand. Nähern Sie Ihre Hüften der Wand, strecken Sie das betroffene Knie. Wenn Sie in der Kniekehle ein Ziehen verspüren, halten Sie für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie 10mal. Je näher Sie an der Wand liegen, desto stärker wird das Ziehen. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.



Allgemeine Hinweise

Übungsfahrrad / Fahrradergometer

Wenn Sie die Möglichkeit haben, mit einem Fahrradergometer zu trainieren, sollten Sie folgendes beachten: stellen Sie den Sitz so ein, dass Ihr Fuß das Pedal geradeso erreichen kann. Machen Sie eine volle Umdrehung zum Test. Wählen Sie anfänglich einen geringen Widerstand bzw. geringe Belastungsintensität und steigern Sie diese im Laufe der Zeit allmählich. Beginnen Sie mit täglich 10 Minuten und erhöhen Sie die Dauer bis auf 20 Minuten.



Walking

eine ausgezeichnete Übung in den mittleren Stadien Ihrer Regeneration nach Operation (nach ca. 2 Wochen).

Schwimmen

(kein Brustschwimmen) – ebenso wie Radfahren oder Walking eine harmonische knieschonende Sportart und daher besonders zu empfehlen.

Laufen bzw. Jogging

sollte im Zeitraum 6 - 8 Wochen nach OP vermieden werden wegen der Stoß- und Schlagkräfte, die dabei auf Ihr Knie einwirken. Versuchen Sie, Radfahren, Walking, Jogging und/oder Schwimmen Schritt für Schritt in Ihr Übungsprogramm zu integrieren.

Stop-and-Go-Sportarten

wie z. B. Tennis, Fußball, Hockey, Squash, Alpinskilauf usw. sollten bei schweren chronischen Schäden grundsätzlich vermieden werden.

Ausblick

Durch regelmäßiges Training können Sie selbst viel für Ihr Kniegelenk tun. Verlieren Sie nicht zu schnell den Mut, Erfolge stellen sich häufig erst nach längerem Üben ein!

Knieschule - 10 wichtige Regeln -

1. Du sollst Dich bewegen

Viel bewegen, wenig belasten!

2. Verringere Dein Körpergewicht

Mit geringerem Körpergewicht wird die Belastung des Kniegelenkes vermindert. Nutzen Sie deshalb alle Möglichkeiten wie kalorienbewusste Ernährung und sportliche Aktivitäten, damit Ihre Kniegelenke eine verminderte Last tragen.

3. Entlaste Dein Kniegelenk

Belastungen des Kniegelenkes können verringert werden, wenn man sich beim Aufstehen mit den Armen abstützt. Wählen Sie eine Sitzgelegenheit mit Armlehnen! Zum Niederknien auf den Boden stützen Sie sich mit einer Hand auf dem gesunden Knie und mit der anderen Hand auf einem Hocker oder Stuhl ab, damit Sie so das betroffene Knie entlasten.

4. Trage keine schweren Lasten

Lasten, die wir tragen oder heben, wirken als zusätzliche Gewichtsbelastung auf das Kniegelenk. Äußerst ungünstig ist das Anheben oder Absetzen von Lasten mit gebeugtem Knie.

5. Vermeide längeres Stehen und Gehen

Beim Stehen und Gehen wird unser Körpergewicht stets von den Beinen getragen. Entlasten Sie die Kniegelenke, indem Sie Erholungspausen einlegen und sich setzen.

6. Trage gute Schuhe mit flachen Absätzen

Bei hohen Absätzen wird das Kniegelenk gebeugt. Dadurch wird die Muskulatur vermehrt angespannt und es entsteht ein höherer Druck auf das Kniegelenk. Bei niedrigeren Absätzen kann das Kniegelenk durchgestreckt werden und man entspannt das Kniegelenk.

7. Gehe auf weichen Sohlen

Mit jedem Auftritt auf den Boden wirkt eine starke Kraft auf Ferse, Knie- und Hüftgelenk. Auf Gummisohlen, gepolsterten Sohlen oder Luftpolsterschuhen wird der Auftritt auf harten Boden abgefedert.

8. Vermeide starke Kniebeugung

Fersensitz und Hocke = maximale Druckbelastung im Knie. Wesentlich günstiger ist eine Position mit einem Bein kniend, mit dem anderen Bein hockend. Legen Sie zusätzlich ein Polster unter das Kniegelenk, um direkten Druck auf das Gelenk zu meiden.

9. Treibe kniefreundlichen Sport

Geeignete Sportarten sind Schwimmen (kein Brustschwimmen), Radfahren, Wandern mit Handstock. Ungeeignet: Ballspiele, Tennis, Squash, Alpinskielauf, Reiten, Leichtathletik.

10. Trainiere täglich Deine Beinmuskeln

Stellen Sie sich ein tägliches Übungsprogramm zusammen, das Sie konsequent durchführen. Möglichst 3 x täglich.

Ihr ORTHOmedic Knieteam
Prof. Dr. med. M. Schofer