

Kniegelenksarthroskopie mit Meniskusteilentfernung



Vorlage für Patienten und Physiotherapeuten

Abteilung Orthopädie und Sporttraumatologie

Auch wenn die Arthroskopie den kleinst möglichen Eingriff in das Gelenk bedeutet, so handelt es sich dennoch um einen schmerzhaften Vorgang.

Sind diese ersten Beschwerden rückläufig (*Entzündungsphase*), kann mit dem eigentlichen Bewegungstraining begonnen werden. Dies erfolgt nach einem durchdachten Ablauf, der von der Größe des Eingriffes abhängt. Aus diesem Grund werden vom Operateur Informationen über Ablauf und Details der Operation über einen Kurzbrief mitgeteilt.

Die speziellen Voraussetzungen des operierten Gelenkes und des Patienten führen zu einem Nachbehandlungsablauf, der variieren kann. Die Nachbehandlung wird bei Schwierigkeiten der Umsetzung durch Physiotherapeuten begleitet, allerdings steht das Eigentraining im Vordergrund. Durch leichte aber regelmäßig durchgeführte Übungen trägt der Patient zur schnellen Genesung bei.

1. Phase: Entzündungs-Heilungsphase (ca. 1 Woche)

Durch die Operation wird das Gelenk zusätzlich gereizt und schwillt an.

Durch Kühlung und Hochlagerung sowie Kompression kann dieser Reiz insbesondere in den ersten 3 Tagen effektiv unterdrückt werden.

Nehmen Sie sich für die Genesung eine Auszeit in Beruf und Freizeit.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt auch von Ihrer körperlichen Belastung im Beruf ab.

Unterarmgehstützen für ca. 7 Tage mit Teilbelastung von $\frac{1}{2}$ Körpergewicht.
(Bis zur Erlangung des sicheren und flüssigen Gangbildes)

Muskelanspannungsübungen
(Isometrie)

- Beinstrecker
- Beinbeuger

2. Phase: Regeneration / Mobilisation / Belastungsaufbau (2 - 4 Wochen)

- aktive Streckung durch isometrische Übungen trainieren

- aktive Beugung im Sitzen mit hängendem Knie (z.Bsp auf dem Tisch) verbessern

Nehmen Sie sich mindestens 3-5 mal täglich Zeit für Ihr operiertes Gelenk.

Übungen die dieses Gelenk nicht belasten, können sie wie gewohnt durchführen.

(z. Bsp. Bauch- Rückenkräftigungen)

Sie sind in den eigenen 4 Wänden mobil.

Nutzen sie diese mehrfach am Tag!

Aktive Kniebeugen nicht über 90° !

3 x 15- 20 Wdh.

Unterarmgestützen bei weiteren Gehstrecken (Einkauf, Spaziergänge).

Fahrradergometrie mit steigendem Widerstand beginnend mit (50 Watt) tageweise steigern (ca. 20 Minuten).

Beinpressentraining im Fitnessstudio beginnend bei 10 kg (3 x 20 Wdh.)

3. Phase: Koordinationstraining / Krafttraining (5 - 8 Wochen)

Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität mit leichtem Lauftraining.
Ihre individuellen Voraussetzungen sollten Sie kennen.
Sportler nehmen am Training teil, sollten allerdings ein intensiveres Aufwärmen durchführen.
Sportartspezifische Belastungen mit kontinuierlicher Steigerung.

Zunächst:

Fahrradergometrie bis zur Vollbelastung.

Dann:

Lockeres Laufen mit täglicher Steigerung.

Schwillt das Knie an, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Operateur oder betreuendem Arzt.