



Nachbehandlung - Kniegelenksprothese

Die Nachbehandlung, wie auch das Patientenverhalten nach der Operation, sind ausschlaggebend für die Haltbarkeit der Kniegelenksprothese.

Schon vor der Operation ist es sinnvoll das Gehen mit Unterarmgehstützen zu erlernen. Auch Kräftigungsübungen für Arme und Beine sind bereits vorab ratsam, um nach erfolgter OP eine schnellere Genesung und Mobilität zu ermöglichen.

Bereits im Krankenhaus ist die Erweiterung Ihrer Belastbarkeit und Beweglichkeit, wie auch Schmerz- und Schwellungsreduktion von großer Bedeutung. Des Weiteren wird Ihnen der korrekte und sichere Umgang mit Unterarmgehstützen gezeigt und die Wichtigkeit des Muskelaufbaus des gelenkumschließenden Bereichs nahegebracht.



Beachte

- Kühlen Sie das Knie stündlich für einige Minuten
- Lagern Sie das Bein mehrmals täglich erhöht (ohne das Knie zu unterlagern, es bleibt dabei gestreckt) um Schmerzen und Schwellung zu reduzieren
- Beugen und strecken Sie das operierte Knie, mehrmals täglich für einige Minuten.
- Tragen Sie immer festes Schuhwerk (geschlossene Schuhe oder Schuhe mit Fersenriemen)
- Entfernen Sie Stolperfallen wie Badvorleger oder lose Kabel
- Gehen Sie nach der Operation mehrmals täglich für einige Minuten umher

Beachten Sie die Vorgaben des behandelnden Arztes/Operators!

Nachbehandlungsschema für Ihren Physiotherapeuten



0. – 2. Tag post OP (mit Redon)

Limits: Bewegungsausmaß Extension 0°, Flexion 40°,
Belastung erst nach Entfernung der Redondrainage

- manuelle Lymphdrainage/
Resorptionsförderung/ Kompression
- Prophylaxen zur Vorbeugung von Pneumonie,
Thrombose
- Gangschule mit Unterarmgehstützen
- Erlernen des Transfers
- CPM Schiene bis max. 40° (mit Redon)

Hausaufgabe: - Hochlagerung des Beins
 - Kühlung zur Schmerzlinderung

Beim Kühlen ist darauf zu achten, dass das Kühlmedium nicht zu kalt ist. Es sollte nicht aus dem Gefrierfach kommen. Gefahr für Hautschäden!

3. – 7. Tag post OP

Limits: Bewegungsausmaß und Belastung (nach Redon-Ex) schmerzadaptiert

- Bewegungsausmaß erweitern
- Gangschule mit Unterarmgehstützen/ Treppensteigen
- Patellamobilisation
- Motivation zur eigenständigen Mobilisation
- Beüben der Extension (Unterlagerung der Ferse)
- Verbesserung der Propriozeption im Sitz
- CPM Schiene

2. – 6. Woche post OP

Limits: weiterhin schmerzadaptiert

- Bewegungsausmaß erweitern (Flexion über 90° anstreben,
Extension 0°)
- konsequentes Beüben der Extension
- CPM Schiene
- Verbesserung des Gangbildes
- Beinachsentraining
- Steigerung der Krafftausdauer (adaptiert an Schmerz und
Schwellung)
- Propriozeptives Training
- Gleichgewichtsschulung

**Primär gelten die Nachbehandlungsvorgaben des Operateurs/behandelnden Arztes.
Bei Fragen ist dieser zu kontaktieren.**

Physiopark im St. Josef
Leiterin Physiotherapie
Veronika Vest
0941-7825500
st.josef@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Klinik für Unfallchirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Zellner
0941-7823811
unfallchirurgie@caritasstjosef.de