

# Arthroskopische Kniegelenks-Operation

Patienten-Information  
zur Nachbehandlung



ORTHOPÄDIE MÜHLENKAMP

## Arthroskopische Kniegelenksoperation - Nachbehandlung -

Um eine schnellstmögliche postoperative Rehabilitation zu ermöglichen, bedarf es einer gezielten physiotherapeutischen Behandlung, die durch Eigenübungen ergänzt wird. Beginnen Sie mit den ersten Übungen bereits am Operationstag. Dadurch können Sie den Heilungsprozess günstig beeinflussen. Von Ihrer Mitarbeit und Ihrem regelmäßigem Training hängt das operative Gesamtergebnis wesentlich ab.

Der Operationsverband sollte 1 – 2 Tage belassen werden. Bei Durchbluten des Verbandes oder starken Schmerzen suchen Sie bitte Ihren Arzt **sofort** auf. Eine mäßige Schwellung des Kniegelenkes ist in den ersten Tagen nach der Operation normal.

Zur lokalen Abschwellung können Sie Eispackungen / Kältekompressen oder Hausmittel wie z.B. Quarkwickel anwenden.

Nach Abklingen der Narkosewirkung dürfen Sie aufstehen und das operierte Bein teilweise belasten. Dazu erhalten Sie von uns Gehstützen, die Sie während der ersten 4 – 7 Tage benutzen sollten. Längeres Gehen und Stehen, ca. 15 – 30 Minuten, sollten Sie während dieser Zeit vermeiden. Ein konsequentes Hochlagern des betreffenden Beines ist in den ersten Tagen nach der Operation günstig.

### - Hinweise zum Übungsprogramm -

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

Unsere Empfehlung: 5 Minuten pro Stunde!

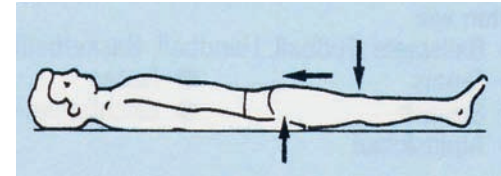
In der kontinuierlichen Wiederholung der Übungen liegt der Therapieerfolg.

Sollte Ihr Knie dabei anschwellen, reduzieren Sie das Programm. Andernfalls können Sie Belastung und Trainingsumfang kontinuierlich steigern.

## Übungsprogramm - sofort nach der Operation -

### Gelenkentlastende Übungen - Rückenlage

#### Übung 1:



- ☞ rhythmisches Anspannen der Oberschenkelmuskulatur
- ☞ Kniescheibe dazu in Richtung Hüfte ziehen
- ☞ Fußspitze Richtung Gesicht hochziehen
- ☞ Spannung ca. 10 Sekunden halten

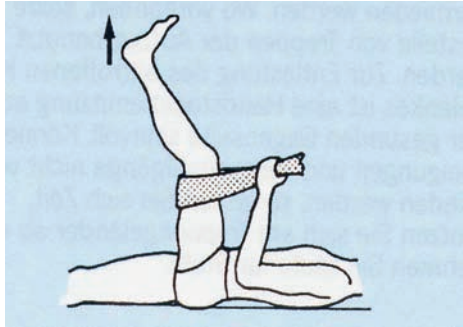
#### Übung 2:



- ☞ Knie beugen und strecken
- ☞ Ferse dabei über den Boden ziehen
- ☞ das andere Bein bleibt liegen. Die Fußspitze wird in Richtung Gesicht hochgezogen.

## Muskeldehnung - Rückenlage

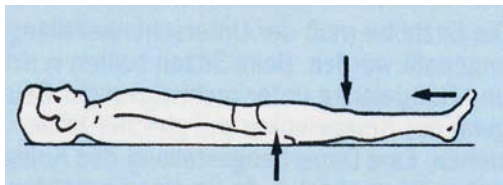
### Übung 3:



- ☞ gesundes Bein liegt gestreckt auf dem Boden
- ☞ betroffenes Bein 90° in der Hüfte gebeugt
- ☞ Oberschenkel mit dem Handtuch halten
- ☞ Fuß hochziehen, Ferse schiebt in Richtung Decke
- ☞ spürbares leichtes Ziehen in der Kniekehle

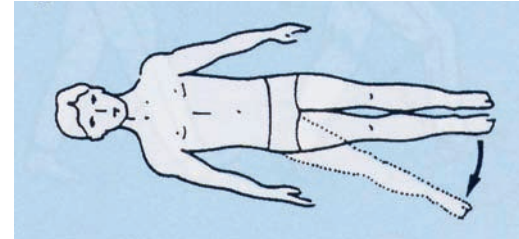
## Muskelkräftigung - Rückenlage

### Übung 4:



- ☞ Fußspitze Richtung Gesicht hochziehen, Ferse hebt ab
- ☞ Kniekehle fest auf die Unterlage drücken
- ☞ Gesäßmuskulatur anspannen
- ☞ Spannung 10 Sekunden halten

## Übung 5:



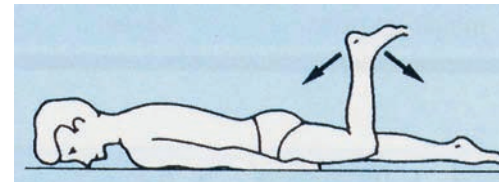
- ☞ Fußspitze Richtung Gesicht hochziehen
- ☞ gestrecktes Bein ca. 2 cm anheben
- ☞ nach außen bzw. innen bewegen
- ☞ Kniescheibe zeigt zur Decke
- ☞ anderes Bein ist angestellt

## Übungsprogramm

- ab der 2. Woche nach der Operation -

## Muskelkräftigung - Bauchlage

### Übung 6:



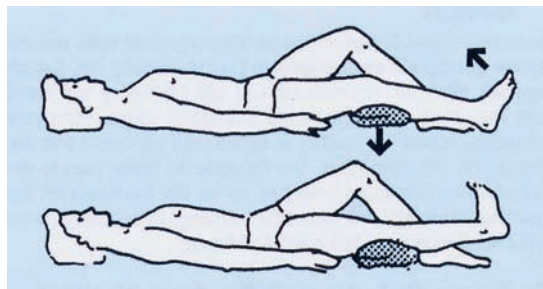
- ☞ gestrecktes Bein abheben
- ☞ Knie anbeugen und strecken
- ☞ anderes Bein liegt gestreckt auf dem Boden

Führen Sie alle Übungen gegen einen zunehmenden Widerstand durch (Gummizug, Gewicht, Partner).

Führen Sie die folgenden Übungen wie folgt durch: In Rückenlage immer ein Bein anwinkeln, damit der Rücken flach auf dem Boden liegt und kein Hohlkreuz entsteht.

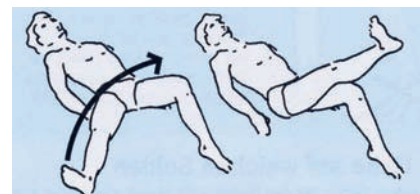
## Muskelkräftigung - Rückenlage

### Übung 7:



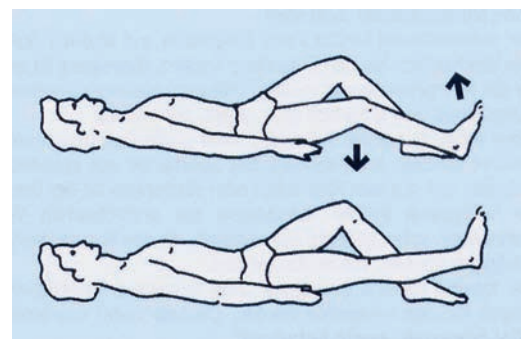
- ☞ ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen, die Fußspitze des gestreckten Beines zeigt nach außen
- ☞ das andere Bein gestreckt auf ein Kissen/Handtuch/Knierolle legen
- ☞ Kniekehle fest gegen das untergelegte Polster drücken und dabei Ferse vom Boden abdrücken
- ☞ Spannung 5 Sekunden halten, dann 10 Sekunden entspannen

### Übung 8:



- ☞ ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen, die Fußspitze des gestreckten Beines zeigt nach außen
- ☞ abgespreiztes Bein über das angewinkelte Bein hinwegführen

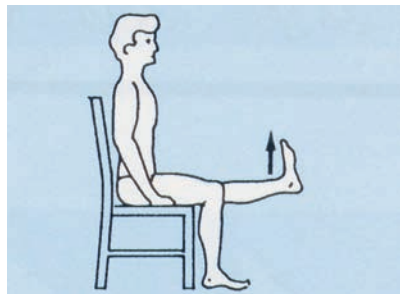
### Übung 9:



- ☞ Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt auf den Boden legen
- ☞ gestrecktes Bein anheben und im Kniegelenk abwechselnd leicht beugen und kraftvoll strecken

## Muskelkräftigung - sitzend

### Übung 10:



- ☞ Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk abstellen
- ☞ das andere Bein gerade nach vorne strecken
- ☞ Fuß hochziehen, Knie strecken
- ☞ Oberschenkel etwas abheben
- ☞ im Wechsel Fußinnenrand bzw. Fußaußenrand hochziehen

## Ab der 3. Woche nach der Operation

### - Eine zunehmende (sportliche) Belastung ist erlaubt -

Letztlich erfolgt im Anschluss an die Arthroskopie für einige Wochen eine krankengymnastische Nachbehandlung, für die Sie von uns ein Rezept erhalten.

Den genauen postoperativen Behandlungsplan spricht der operierende Arzt der Orthopädie Mühlenkamp nach der Operation mit Ihnen durch bzw. die exakte Nachbehandlung wird im Arztbrief an den nachbehandelnden Orthopäden festgelegt.

## Weitere wichtige Informationen bei Gonarthrose - Kniegelenksverschleiß -



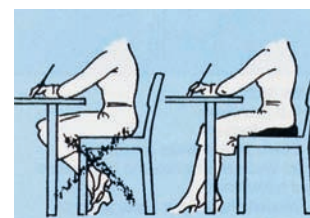
### Gehen:

- ☞ Unebenes Gelände und Steigungen vermeiden
- ☞ Nutzen Sie den Aufzug
- ☞ Tragen Sie gutes Schuhwerk, möglichst keine hohen Absätze oder Sandalen



### Tragen von Lasten:

- ☞ Vermeiden Sie es, schwere Lasten zu tragen



### Sitzen:

- ☞ Vermeiden Sie eine Beugstellung der Kniegelenke  
– strecken Sie die Beine aus



### Haushalt und Beruf:

- ☞ Bodennahe Arbeiten sollten besser im Sitzen, in vermehrter Streckhaltung der Kniegelenke verrichtet werden

## 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 knieend, 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. Verboten: Ballspiele, Tennis, Squash, Alpinski, Reiten, Leichtathletik
- 10. Trainiere täglich Deine Beinmuskeln**  
Stellen Sie sich ein tägliches Übungsprogramm zusammen, das Sie konsequent durchführen. Möglichst 3 x täglich.



## ORTHOPÄDIE MÜHLENKAMP

**Orthopädische Gemeinschaftspraxis**

**Dr. med. R. Theermann**  
**Priv.-Doz. Dr. med. C.-H. Hartwig**  
**Dr. med. K. Höfken**

Mühlencamp 33a · 22303 Hamburg  
Tel. 040/27 83 99 0 · Fax 040/27 83 99 50  
[info@orthopaedie-hamburg.de](mailto:info@orthopaedie-hamburg.de)  
[www.orthopaedie-hamburg.de](http://www.orthopaedie-hamburg.de)