

Merkblatt für Patienten nach arthroskopischer Knieoperation (KAS)

Obwohl äusserlich nur kleine Schnitte sichtbar sind, ist im Inneren Ihres Kniegelenkes eine beachtliche Wunde vorhanden. Bitte beachten Sie während der ersten paar Wochen nach dem Eingriff nachfolgende Punkte. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Wundheilung.

- **Belastung:** Wenn vom Operateur nicht anders verordnet, dürfen Sie das betroffene Bein direkt nach der Operation voll belasten. Voraussetzung ist, dass Sie dabei keine zusätzlichen Schmerzen verspüren. Ausserdem ist es wichtig, dass Sie möglichst «normal» gehen können, ohne dabei zu hinken. Dies ist in den ersten 2 – 3 Wochen nach der Operation meist nur mit Gehstöcken möglich.
- **Vermeiden Sie** zusätzliche Schmerzen beim Gehen, indem Sie die Gehstöcke verwenden. Versuchen Sie längeres Sitzen oder Stehen zu vermeiden. Bei langem Sitzen ist es hilfreich, das Bein zwischen- durch zu bewegen und/oder hochzulegen.
- **Regelmässiges kurzes Gehen** fördert die Durchblutung und beugt Komplikationen vor (z. B. Thrombosen).
- **Lagern Sie das operierte Bein in der ersten Zeit mehrmals täglich hoch.** Dabei ist es wichtig, dass das Kniegelenk höher liegt als die Hüfte. Legen Sie kein Kissen unter die Kniekehle.
- **Kühlen:** Sie dürfen das Knie bei Überwärmung oder Schmerzen kühlen. Die Kälte soll aber moderat sein, in Kühlschranktemperatur. Machen Sie keine aggressiven Kälteanwendungen, beispielsweise mittels Eis.
- **Übungen:** Nach der Operation ist die Streckung des Knies besonders wichtig. Die Streckung ist notwendig, damit Sie gehen können, ohne zu hinken. Die nachfolgenden Übungen sollen Ihnen helfen, sowohl die Knie- streckung, als auch die Kniebeugung zu verbessern. Machen Sie die Übungen dreimal täglich. Wenn Sie dabei ein leichtes Ziehen verspüren, ist dies normal. Es dürfen aber keine zusätzlichen Schmerzen entstehen.
- **Ambulante Physiotherapie** dient zur Kontrolle und Unterstützung des Heilungsverlaufs. Machen Sie den Termin bereits vor dem Eingriff ab. Planen Sie den ersten Termin nach der Operation ca. 1 Woche nach der Spitalentlassung. Die Rehabilitationszeit ist individuell und von der Art des Eingriffs abhängig.
- **Sport:** Die Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten ist individuell. Sprechen Sie sich mit dem behandelnden Physiotherapeuten oder dem behandelnden Orthopäden ab.



Volle Kniestreckung

- Fuss hochziehen
- Kniekehle in die Unterlage drücken

**Position 10 Sekunden halten
10 Wiederholungen**



Beugen und Strecken im Kniegelenk

- Beugen und strecken des Knies im Wechsel
- Ferse bleibt im Kontakt mit der Unterlage



Beugen und Strecken im Kniegelenk

Mit Tüchern unter den Füßen

- Fuss langsam so weit wie möglich nach vorne und nach hinten bewegen
- Schnelle, kleine Bewegungen vor und zurück

10 – 15 Wiederholungen

3 Serien



Pendeln

- Auf einem Tisch oder hohen Stuhl sitzen, so dass die Beine ohne Bodenkontakt hängen.
- Knie im Wechsel locker vor- und zurück bewegen, so dass eine entspannte Pendelbewegung entsteht.



Strecklagerung für das Knie

- Die Ferse mit einem gerollten Tuch unterlegen.



Treppensteigen nach oben

Reihenfolge:

1. Gesundes Bein
2. Betroffenes Bein
3. Stöcke



Treppensteigen nach unten

Reihenfolge:

1. Stöcke
2. Betroffenes Bein
3. Gesundes Bein