

Nachbehandlung bei Kniegelenkersatz

Die Nachbehandlung richtet sich immer nach den Empfehlungen im OP Bericht bzw. dem Krankenhausbericht. Weiterbehandelnde Ärzte und Physiotherapeuten sollen diese Hinweise unbedingt beachten. Nachfolgendes Therapieschema ist für die meisten Fälle vorgesehen:

1. postoperative Woche (im Krankenhaus)

- Fäden-/Klammernentfernung nach 10.-14 Tagen
- Thromboseprophylaxe mind. für 30 Tage
- Lokale Eiswendungen am Knie für die ersten post OP Tage
- 1. Tag: Vorsichtige Mobilisation aus Bett mit Hilfe in Abhängigkeit von Kreislauf und Anästhesieverfahren (Schmerzkatheter schwächen willkürliche Muskulatur)
- Vollbelastung mit Unterarmgehstützen erlaubt
- Assistive Bewegung des Kniegelenkes unmittelbar nach der OP schon mit Motorschiene (CPM) und Physiotherapie möglich, fossiert nach 2 Tagen postop nach Drainagenentfernung
- Kniegelenkstreckung selbstständig fordern durch möglichst selten Kissenunterlagerung in Kniekehle, sondern Streckübungen im Bett mit Unterlagerung unter Ferse (mehrfach täglich)
- Aufstehen regelmäßig und Gangübungen mit Unterarmgestöcken fossiert ab dem 2. Post OP Tag.
- Physiotherapeutische Betreuung mit Bewegungsförderung in die Streckung (Gleit-, Traktions- und anguläre Techniken) und in die Beugung bis 90 Grad fossieren. Mobilisierung im Dreipunkte Gang, Treppengang

2.- 4 postoperative Woche (Rehabilitationseinheit)

- Verlegung nur bei trockenen Wundverhältnissen, dann auch Wassergymnastik möglich
- Physiotherapie: Förderung von Beugung und Streckung auch gegen Widerstand, Propriozeptionstraining zur guten Stabilisierungsfähigkeit ohne Nutzung der Maximalkraft, Gangtraining mit Übergang zum 2 Punktegang.
- Nutzung von beiden Unterarmgestöcken für min. 6 Wochen

ab 4. postoperativer Woche (ambulante Therapie)

- Vorstellung in der Praxis schon aus Reha vereinbaren und unmittelbaren Termin ausmachen.
- Röntgenkontrolle in Praxis
- Verordnung von weiterer ambulanter Krankengymnastik zur Förderung von aktiver und passiver Beweglichkeit, Kraftsteigerung, Schulung des Gangbildes mit und ohne Hilfsmittel, Unterstützung bei sportlichen Aktivitäten. Anlernen und Abfragen von Eigenübungen

Aktivitäten

- Fahrradfahren: Standfahrrad, wenn erforderliche Beweglichkeit erreicht ist (ggf. in Reha), frei nach 3 Monaten
 - Schwimmen: bei sicherem Gang zum Pool nach 6-8 Wochen
 - Viele Sportarten können nach 3-6 Monaten wieder ausgeführt werden. Welche günstig oder ungünstig sind besprechen Sie mit Ihrem Arzt
 - Autofahren: meist nach 4 Wochen möglich, aber abhängig von Schmerz und Beweglichkeit
- Die Rehabilitation nach KTEP ist zum Teil recht individuell in ihren Fortschritten. Eine Vergleichbarkeit zwischen Hüft- und Kniegelenkersatz im Rehabilitationsverlauf ist nicht möglich.
- Reguläre Verlaufskontrolle in unserer Sprechstunde unmittelbar nach der Reha, nach 8 Wochen, 6 Monaten und 12 Monaten. In Notfall nach Rücksprache jederzeit.