

VERHALTENSREGELN NACH **ARTHROSKOPIE**
DES KNIEGELENKS



Universität Regensburg
Orthopädische Klinik

Inhalt:

Liegeposition	2
Übungen	3
Sitzen	3
Im Bad	3
Gehen	5
Tragen	5
Treppe aufwärtsgehen	6
Treppe abwärtsgehen	7
Kleine Schuhinformation	8
Allgemeine Hinweise	8
Die Knieschule – Übungen und Verhaltensmaßnahmen	9

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit der arthroskopischen Operation Ihres Kniegelenks werden Veränderungen im Gelenk behandelt, die ganz unterschiedlicher Ursache sind, beispielsweise Meniskusschäden, verschleißbedingte Knorpelveränderungen, entzündliche Schleimhautaufreibungen.

Damit Sie nach der Arthroskopie und auch im weiteren Verlauf gut zurechtkommen, sollten Sie einige Grundregeln beachten, die in dieser Broschüre zusammengefasst sind. Je nach vorliegender Veränderung Ihres Kniegelenks gibt es

Besonderheiten, auf die Sie das Team der Physiotherapeuten, Schwestern und Ärzte gerne hinweist. Damit Sie mit Ihrem Kniegelenk möglichst lange gut zurechtkommen, gibt es darüber hinaus spezielle Regeln für Verhaltensmaßnahmen und Übungen, die in der Knieschule zusammengefasst sind. Grundlage der Knieschule ist ein Patientenratgeber aus dem Rowohlt Verlag, der die in dieser Broschüre kurz angesprochenen Themen ausführlich behandelt. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns.

*Prof. Dr. med Dr. h.c. J. Grifka
und das Team der Physiotherapie und Ärzte*

Orthopädische Klinik für die Universität Regensburg
Asklepios Klinikum Bad Abbach

Liegeposition

- Bein hochlagern in Streckung, Fuß höher als das Herz!
Zuhause mit Kissen und Decken unterlagern
- 3-mal täglich Eis, alle 10 Minuten die Stelle wechseln
- Wenn starke Schwellung und vermehrt Schmerzen auftreten,
dann öfter Eis auflegen und vermehrt hochlagern



Übungen

In dieser Liegeposition:

- Isometrische Anspannung:
 - Fußspitzen hochziehen, Knie in die Unterlage drücken und Gesäß anspannen,
 - ➡ 10 Sekunden halten,
 - ➡ 30 mal / Stunde wäre möglich
- Thromboseprophylaxe:
 - Fußspitzen hochziehen und wieder runterdrücken (beide Füße)
 - Füße kreisen in beide Richtungen
 - ➡ so lange wie möglich
- Übungen bis zur Ermüdung durchführen
- Weiteratmen trotz Anspannung

Sitzen

- In der 1. Woche nicht zu lange sitzen, ca. 15 - 20 Minuten (wegen starker Schwellneigung)
- Wenn Sie länger sitzen sollten, einen Stuhl ranziehen und Op-Bein auf Stuhl hochlagern
 - ➡ Ist **kein** Ersatz für Hochlagern im Liegen

Im Bad

- Duschen, **nicht** Baden
- Haltegriffe benutzen
- Wegen **Rutschgefahr** duschen mit Duschhocker und mit Badeschuhen



Gehen

Linker Stock und rechtes Bein, immer gegenüberliegend und gleichzeitig (2).

Rechter Stock und linkes Bein (3).

- Festes Schuhwerk (siehe Schuhinformation)
- **Immer** beide Stützen benutzen, auch auf kurzen Strecken
- Gehstrecke langsam steigern.
Lieber kürzere Strecken laufen und dafür öfter!



- Beim Richtungswechsel Kurve gehen, **nicht abrupt umdrehen. Nie auf feststehendem Bein umdrehen!**
- Vorsicht bei Nässe, Schnee und Eis (Stützengummis mit Spikes benutzen)
- Abgelaufene Stützengummis sofort auswechseln lassen
- Beachten Sie Türschwellen, Teppiche (-falten), Unebenheiten, Kabel, etc. (Stolpergefahr!)

Kleine Schuhinformation

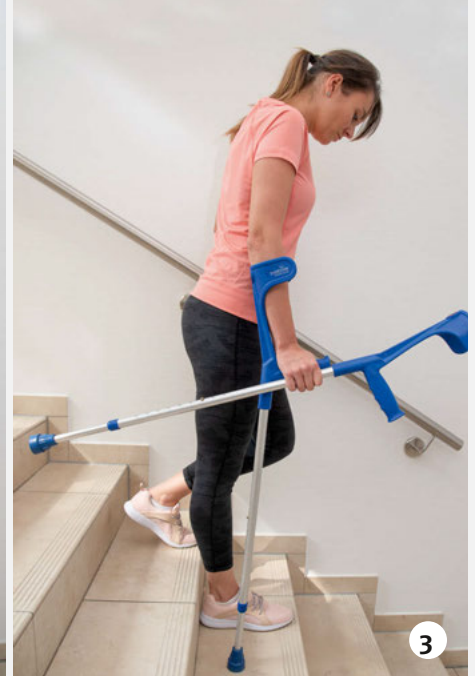
Sie benötigen:

- Einen stabilen, geschlossenen Halbschuh mit rutschfester, flacher Sohle
- Es eignen sich auch Turnschuhe mit Schnürsenkel oder Klettverschluss, beides möglich
- **Wichtig:** Ihre passende Schuhgröße (nicht zu groß und nicht zu klein)
- Einen langen Schuhlöffel

BITTE KEINE BADESANDALEN!

Tragen

- Keine schweren Gegenstände tragen.
- Benutzen Sie immer Rucksack oder Umhängetasche!

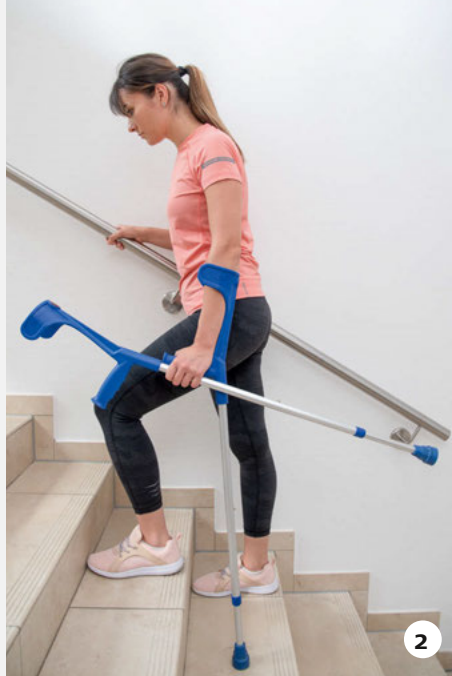
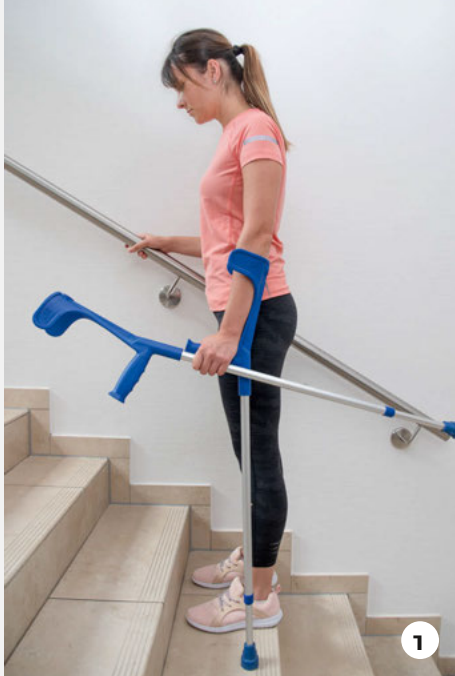


Treppe abwärtsgehen

Gedankenstütze:
... mit der Krankheit geht's abwärts!

Stütze zuerst nach unten **2**, dann operiertes Bein **3**, gesundes Bein daneben abstellen.

Wenn Handlauf vorhanden, dann benutzen.



Treppe aufwärtsgehen

Gedankenstütze:
Mit der Gesundheit geht's aufwärts, ...

Gesundes Bein geht zuerst nach oben **2**. Stütze mit operiertem Bein gleichzeitig nachziehen **3**.

Wenn Handlauf vorhanden, dann benutzen.

Kleine Schuhinformation

Sie benötigen:

- Einen stabilen, geschlossenen Halbschuh mit rutschfester, flacher Sohle
- Es eignen sich auch Turnschuhe (mit Schnürsenkel oder Klettverschluss, beides möglich)
- Wichtig: Ihre passende Schuhgröße (nicht zu groß und nicht zu klein)
- Einen langen Schuhlöffel mind. 70 cm

BITTE KEINE SCHUHE MIT DICKER WEICHER ABROLLSOHLE!

Allgemeine Hinweise

- Den gesamten Körper **nicht** der direkten Sonne aussetzen.
- Bei Rötung, Schwellung oder zunehmenden Schmerzen vermehrt hochlegen und kühlen.
- Körpergewicht halten, wenn notwendig reduzieren.
- Autofahren erst mit Vollbelastung möglich (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

Die Knieschule – Übungen und Verhaltensmaßnahmen

Diese Regeln helfen, um die Kniegelenke zu entlasten und die Muskulatur gut zu trainieren. Wichtig für die Entlastung sind einfache Verhaltensmaßnahmen im Alltag, beispielsweise dass man eine Sitzgelegenheit wählt, die hoch ist, möglichst mit Armlehnen, damit man das Kniegelenk nicht weit beugen muss und sich zusätzlich zum Aufstehen mit den Armen abstützen kann.

Das Körpergewicht belastet ständig unsere Knie. Langes Stehen und Gehen verschlechtert die

Knorpelernährung. Deswegen sollte man möglichst Pausen ohne Belastung haben.

Ebenso führen Stopp-and-Go-Bewegungen zu vermehrter Belastung. Solche Sportarten sollten Kniepatienten meiden.

Wichtig ist der Grundsatz: Viel bewegen, wenig belasten.

Ein dosiertes Training der Muskulatur kann mit speziellen Übungen der Knieschule durchgeführt werden.

Hierzu zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten einige Beispiele aus dem Patientenratgeber.

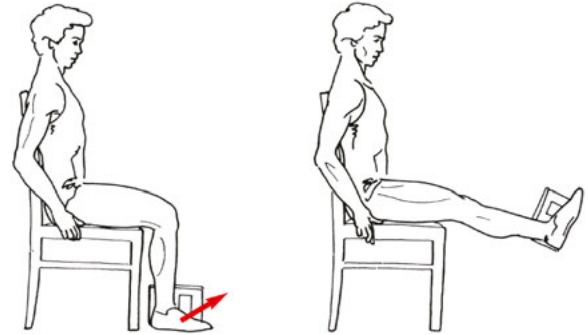
Die zehn Regeln der Knieschule

- 01 Du sollst Dich bewegen**
- 02 Verringere Dein Körpergewicht**
- 03 Entlaste Dein Kniegelenk**
- 04 Trage keine schweren Lasten**
- 05 Vermeide längeres Stehen und Gehen**
- 06 Trage Schuhe mit flachen Absätzen**
- 07 Gehe auf weichen Sohlen**
- 08 Vermeide starke Kniebeugung**
- 09 Treibe kniefreundliche Sportarten**
- 10 Trainiere täglich Deine Beinmuskeln**

Übung 1

Ausgangsstellung: Klemmen Sie sich ein dickes Buch zwischen die Füße.

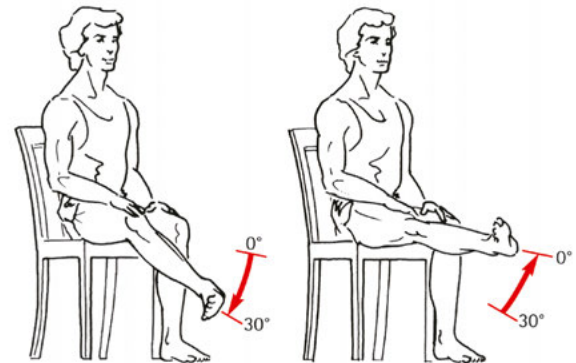
Übungsausführung: Heben Sie das Buch an, indem Sie die Knie strecken. Halten Sie diese Position 5 sec., ehe Sie die Füße wieder absenken. Führen Sie diese Übung fünfmal durch.



Übung 5

Ausgangsstellung: Heben Sie das betroffene Bein gestreckt an, drehen Sie die Fußspitze leicht nach außen und ziehen Sie die Zehen kräftig an.

Übungsausführung: Beugen Sie das Knie, drehen Sie dabei die Fußspitze nach außen. Strecken und beugen Sie das Bein, ohne die Fußhaltung zu verändern (so, als ob Sie mit der Ferse einen Nagel in eine Wand einschlagen wollen). Führen Sie diese Übung fünfmal durch.

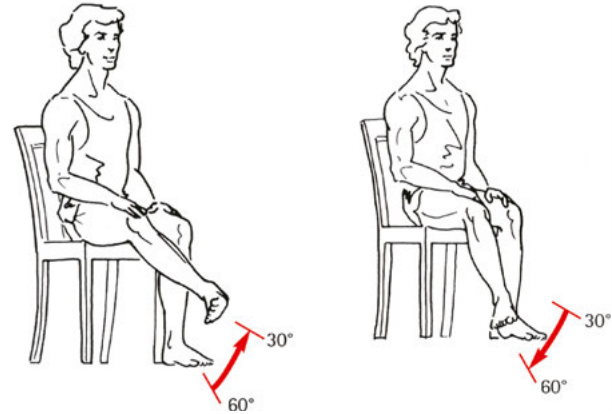


Übung 6

Ausgangsstellung: Heben Sie das erkrankte Bein im Knie leicht gebeugt an, drehen Sie die Fußspitze leicht nach außen und ziehen Sie die Zehen kräftig an.

Übungsausführung: Beugen Sie das Knie, drehen Sie dabei die Fußspitze nach außen. Strecken (bis 30°) und beugen (bis 60°) Sie das Bein, ohne die Fußhaltung zu verändern.

Führen Sie diese Übung fünfmal durch.

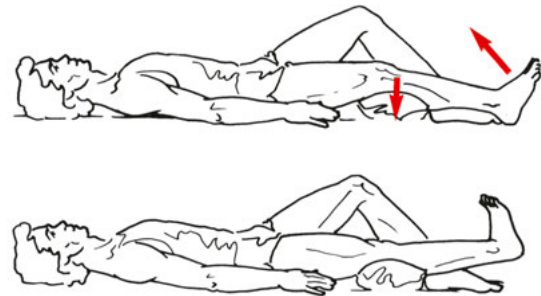


Übung 8

Ausgangsstellung: Das gesunde Bein wird im Kniegelenk leicht gebeugt und mit dem Fuß auf den Boden gestellt. Legen Sie ein Kissen unter das Knie des betroffenen Beins.

Übungsausführung: Ziehen Sie die Zehen hoch und drücken Sie dann die Kniekehle des betroffenen Beins fest in das Kissen. Dabei wird die Ferse vom Boden abgehoben. Halten Sie die Spannung 5 sec., dann 10 sec. entspannen. Führen Sie diese Übung fünfmal durch.

Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein durch.





Übung 9

Ausgangsstellung: Beugen Sie das gesunde Bein im Kniegelenk und stellen Sie den Fuß auf den Boden. Das betroffene Bein wird gestreckt abgespreizt, dabei zeigt die Fußspitze nach außen.

Übungsausführung:

Führen Sie jetzt das abgespreizte Bein über das gesunde Bein hinweg wie über einen kleinen Berg. Führen Sie diese Übung fünfmal durch. Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein durch.

Ausführliche Darstellungen der Verhaltensmaßnahmen,
Tipps zur Selbsthilfe bei Beschwerden und Gymnastikübungen
finden sich in dem Patientenratgeber von
Prof. Dr. Dr. h.c. Joachim Grifka „**Die moderne Knieschule**“,
Rowohlt Verlag, ISBN 978-3-499-00618-0.



Prof. Dr. Joachim Grifka

DIE MODERNE KNIESCHULE

Hilfe bei Schmerzen
und Beschwerden

Hochschulambulanz

Mo bis Do: 8.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
Freitag: 8.00 – 11.00 Uhr

Terminvergabe Ambulanz

Telefon: 09405.182407
www.ur.de/orthopaedie

Stand: Mai 2021

