

**Orthopädische Gemeinschaftspraxis, Spezialpraxis für Knie-, Schulter-, Hüft-, und Fußchirurgie  
Dr. med. J. Böhm / Dr. med. I. Schumacher**

Ladeburger Chaussee 71, 16321 Bernau

Tel.: 03338/36970, Fax: 03338/369721, mail: info@ortho-bernau.de

---

## **Verhalten nach einer Arthroskopie**

### **Essen:**

1. Beginnen Sie mit flüssiger und leichter Kost (Suppen u.ä.)
2. Wenn keine Übelkeit auftritt, können Sie zu normaler Kost übergehen

### **Die ersten 12 Stunden nach der OP:**

1. Bleiben Sie in der Obhut eines verantwortungsbewußten Erwachsenen
2. Fahren Sie nicht Auto (weder als Mitfahrer und schon gar nicht selbst)
3. Treffen Sie keine wichtigen persönlichen und/oder beruflichen Entscheidungen und unterschreiben Sie keine amtlichen Dokumente
4. Trinken Sie keine alkoholischen Getränke und nehmen Sie keine Medikamente, die nicht mit Ihrem Arzt abgesprochen sind!
5. Wichtig ist, daß Sie das Gelenk regelmäßig kühlen!

### **Aktivität:**

Für Kniepatienten:

1. Lagern Sie das Bein in den ersten 48 Stunden in Brustniveau. Kleine Ausflüge zur Toilette mit Aufsetzen des Fußes, aber unter Benutzung der Gehstützen sind erlaubt.
2. Nach zwei Tagen können Sie es sich zumuten, wieder normal zu laufen - ggf. mit Hilfe einer Gehstütze, falls Sie keine anderen Empfehlungen von Ihrem Operateur erhalten haben.
3. Tun Sie aber nichts, was Ihnen Schmerzen bereitet und reduzieren Sie die Bewegung, falls das Knie anschwillt. Vermeiden Sie Treppensteigen und vor allem langes Stehen.
3. Die Dauer Ihrer Arbeitsunfähigkeit ist abhängig vom festgestellten Knieschaden und der Art Ihrer Tätigkeit.

#### **ACHTUNG:**

Es gelten Einschränkungen für Patienten nach einer Bandplastik-Operation !

Für Schulterpatienten:

Tragen der Schulterschlinge für die ersten 2 Tage, Beweglichkeit frei nach Maßgabe der Beschwerden.

Bei Naht der Rotatorenmanschette Abduktionskissen für 6 Wochen.

Jedem Patienten wird ein Nachbehandlungsschema ausgehändigt.

### **Übungen:**

Für Kniepatienten:

Bitte üben Sie von Beginn an (1. Tag nach der OP nach Entfernung der Redondrainage) mit beiden Beinen: Legen Sie beide Beine gestreckt hin - ziehen Sie die Zehen zu sich heran, drücken Sie die Kniegelenke nach unten, so daß eine Spannung in der Oberschenkel

und

Wadenmuskulatur entsteht - halten Sie die Spannung 1 Sekunde - lassen Sie wieder los. Diese Übung wiederholen Sie täglich 300 Mal! Bitte nehmen Sie die Spannungsübungen ernst - Sie beugen damit dem Muskelabbau vor und verringern das Risiko einer Thrombose.

Für Schulterpatienten:

Vorsichtige Pendelübungen in den ersten Tagen, Kühlung des Gelenkes. Halten Sie sich an das Nachbehandlungsschema, was Ihnen ausgehändigt wurde.

### **Wundpflege:**

1. Belassen Sie den Verband so wie der Arzt ihn am Tag nach der Op angelegt hat.
2. Der Verband wird eine Woche nach der Operation vom Arzt gewechselt.
3. Halten Sie den Verband trocken. Vermeiden Sie in jedem Fall das Eintauchen in Wasser.
4. Bitte kühlen Sie das Gelenk 6x 15 Minuten täglich mit einem Kühlbeutel.

## **Verhalten nach einer Arthroskopie**

Seite 2

### **Medikamente:**

1. Es werden für die ersten Tage Schmerzmittel verordnet. Diese nehmen Sie bitte nach Anweisung. Nochmaliger Hinweis: keine alkoholischen Getränke!
2. Seien Sie vorsichtig beim Laufen und Treppensteigen nach der Einnahme der Medikamente. Leichter Schwindel ist nicht ungewöhnlich.
3. Nehmen Sie keine Medikamente, wenn Sie es nicht vorher mit Ihrem Arzt abgesprochen haben.

### **Gründe, den Arzt zu informieren:**

1. zunehmende Schwellung oder Taubheit des Kniegelenkes/Unterschenkels/Arm
2. extrem starke Schmerzen, die auch nach Anwendung des Schmerzmedikamentes nicht abnehmen
3. Fieber oder Schüttelfrost
4. starkes Wärmegefühl und Spannung im Bereich der Wunden
5. Farbänderung des Fußes oder Knöchels oder des Armes
6. fortdauernde Blutung oder Feuchtigkeitsaustritt aus der Wunde. Eine kleine Menge Drainageflüssigkeit ist aber normal.
7. Bei jedem Ereignis, das für Sie besorgniserregend ist und das Sie sich nicht erklären können.