



**Sana MVZ Ortho Bernau | 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, E-Mail: info@ortho-bernaue.de**

Verhalten nach einer Arthroskopie

Essen:

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

Die ersten 12 Stunden nach der OP:

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

Aktivität:

Für Kniepatienten:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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:

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

Medikamente:

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

Gründe, den Arzt zu informieren:

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