

So verhalten Sie sich nach einer Knie-OP richtig

Physiotherapie
Sekretariat
Zentrale +41 56 486 21 11
Direkt +41 56 486 39 93
move@ksb.ch

Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einer Operation am Knie gibt es einige Dinge zu beachten. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen. Die Abwechslung zwischen Bewegung und Ruhezeiten ist abhängig von Ihrem Schmerz- und Schwellungszustand. Bewegung ist wichtig, um Ihren Stoffwechsel bei der Wundheilung zu unterstützen. Über Ihre Belastungsfähigkeit werden Sie von der Physiotherapie und dem Ärzteteam instruiert.

Alltag

Für den Alltag haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengefasst.

- **Das richtige Schuhwerk bringt Sie weiter**
Geschlossene Schuhe, die nicht gebunden werden müssen, sind optimal. Dadurch sind Sie sicherer und schneller unterwegs.
- **Auto, Badewanne und Co.**
Tiefes Sitzen oder Heben des Beines kann am Anfang mühsam sein. Nutzen Sie Ihr gutes Bein, um die operierte Seite bei ungünstigen Hebeln zu unterstützen.
- **Guter Begleiter – Gehstöcke**
Nehmen Sie in den ersten zwei bis vier Wochen konsequent die Stöcke für längere Gehstrecken mit. So können Sie das Bein bei Bedarf entlasten und vermeiden eine schmerzhaft Überlastung.

Übungen

Um Ihre Genesung zu unterstützen können Sie folgende Übungen ausführen.

Schmerzen und Schwellung können nach den Übungen auftreten. Diese sollten aber innerhalb von 24 Stunden nach der Übung abklingen. Fall dies nicht der Fall ist, passen Sie Umfang oder Dosierung der Übung an.

Versuchen Sie die Übungen 20 x à 3 Serien durchzuführen, machen Sie dazwischen eine Pause von 30-60 Sekunden. Es ist immer ein früherer Abbruch möglich. Nach einer kurzen Pause versuchen Sie, die Übung fortzusetzen. Wichtig ist, dass Sie die Übungen mehrmals täglich wiederholen, damit sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnt.

Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie zur Verfügung.

Fragen, Bemerkungen

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr KSB-Physioteam!

Nach einer Knie-OP kommt es auf Bewegung und die richtige Technik an. Diese Übungen helfen Ihnen dabei:

1

Treppe - nach oben Treppe - nach unten

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. Nicht-Betroffenes Bein | 1. Gehstöcke |
| 2. Betroffenes Bein | 2. Betroffenes Bein |
| 3. Hochstützen mit Gehstöcken | 3. Nicht-Betroffenes Bein |



2

Wischen

Ziehen Sie das Frotteetuch nach hinten und stossen es langsam wieder nach vorne, strecken Sie dabei Ihr Knie und ziehen Sie die Zehen nach oben.



3

Lagerung in Kniestreckung

Legen Sie zum Beispiel ein zusammengelegtes Frotteetuch unter die Fersen, so dass Ihr Knie «durchhängt».



4

Oberschenkelmuskulatur anspannen

Stellen Sie sich vor, dass Sie die Kniescheibe nach oben ziehen.

