

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

ein Knorpelschaden ist eine schwere Veränderung bzw. Verletzung. Nach der Operation ist eine intensive Physiotherapie notwendig. Je nach Befund bei der Arthroskopie kann eine Mikrofrakturierung, Knorpelzellentnahme für zweizeitige Operation oder Membranaufgabe durchgeführt werden.

Empfehlungen:

Vereinbaren Sie rechtzeitig vor dem Eingriff Termine für die Physiotherapie zwei bis dreimal pro Woche. Ein Rezept erhalten Sie von uns.

Bringen Sie die gerade Softschiene sowie die Orthese als auch die Unterarmgehstützen mit in das Krankenhaus. Rezepte erhalten Sie von uns.

Besorgen Sie sich vor dem Eingriff die Thromboseschutzspritzen und NSAR Tabletten. Rezepte erhalten Sie von uns.

Lassen Sie sich einen Kompressionstrumpf der Klasse II mit Haftband anpassen. Das Rezept erhalten Sie von uns.

Dies ist nur eine Leitlinie und an den individuellen Verlauf anzupassen!

Phase I Hauptbelastungszone

Woche 1-6 nach der Operation

Lagerung in Extension (gestrecktes Knie)

Teilbelastung 10 kg KG

Thromboseprophylaxe physikalisch und Spritze

Zug der Drainage nach 24 -48 Stunden

Hartrahmenorthese 6-8 Wochen postoperativ
Zur Nacht gerade Softschiene

Schmerzmittels / NSAR wie rezeptiert

Kühlung 3 x tgl. 15 min unter Hautschutz

Lymphdrainage

Motorschiene mindestens zweimal pro Tag für 1 Stunde E/F 0/0/90°

Aktive Fußhebung

Abschwellende Maßnahmen, Lymphdrainage

Gangschule

Phase II Hauptbelastungszone

Woche 7 - 12 nach der Operation

Nach Kontrolle beim Arzt

Ablegen der Orthese

Schmerzabhängiger und Schwellungsabhängiger Belastungsaufbau ca 30 kg pro Woche

Thromboseprophylaxe physikalisch und Spritze bis zur Vollmobilisation

Keine Limitation ROM

Erreichen volles Bewegungsausmaß

Beginn Krafttraining in geschlossener Kette

Propriozeption

Patellamobilisation (**Nicht bei Patellofemoraler Knorpelschirurgie!**)

Phase I patellofemoral

Woche 1-6 nach der Operation

Lagerung in Extension (gestrecktes Knie)

Teilbelastung 10 kg KG für 10-21 Tage
Vollbelastung axial danach erlaubt

Thromboseprophylaxe physikalisch und Spritze

Zug der Drainage nach 24 -48 Stunden

Hartrahmenorthese Beugelimitierung 30° beim
aufstehen und Bewegung
Zur Nacht gerade Softschiene

Schmerzmittels / NSAR wie rezeptiert

Kühlung 3 x tgl. 15 min unter Hautschutz

Kompressionsstrumpf

Motorschiene E/F 0/0/30° **Woche 1 und 2**

Woche 3 und 4 bis 60°

Woche 5 und 6 bis 90°

Abschwellende Maßnahmen, Lymphdrainage

Gangschule

Phase II patellofemoral

Woche 7 - 12 nach der Operation

Schmerzabhängiger und Schwellungsabhängiger
Steigerung der Beweglichkeit

Entfernen der Orthese bei Erreichen von 90°
Beugung

Erreichen volles Bewegungsausmaß

Im Verlauf Krafttraining

Beginn vorsichtige isometrische Übungen

Propriozeption

Beginn Krafttraining in geschlossener Kette

Knorpelchirurgie

Nachbehandlung

Dr. Eisele

