

### WICHTIGE EMPFEHLUNGEN

- ! Beachten Sie, dass die Wunde bis zur Nahtentfernung nicht nass wird. Verwenden Sie ein Duschpflaster.
- ! Meiden Sie Wärmeanwendungen wie Sonnenbäder, Solarium, Sauna, Infrarot in den ersten 6 Wochen.
- ! Vermeiden Sie langes Stehen und Sitzen!
- ! Verwenden Sie Eisbeutel zur Kältetherapie. Bitte legen Sie ein Handtuch zwischen Haut und Eisbeutel.

### WAS TUN BEI?

Kontaktieren Sie Ihren **ARZT** bei

- Druck und Spannungsgefühl, starker Rötung und Schwellung im Knie
- Fieber, Atemnot
- Gefühllosigkeit und Verfärbung der Zehen

Suchen Sie eine **PHYSIOTHERAPEUTIN** auf, wenn Sie

- nach einer Woche nicht ohne Krücken gehen können
- 2 Wochen nach der Operation anhaltende Bewegungseinschränkungen im Kniegelenk haben.

KRANKENHAUS DER  
BARMHERZIGEN BRÜDER EISENSTADT GMBH

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten  
Graz, Innsbruck & Wien

### PHYSIOTHERAPIE

Johannes von Gott-Platz 1 | 7000 Eisenstadt  
Tel (02682) 601 DW 0 | Fax (02682) 601 DW 704310  
physiotherapie@bbeisen.at | www.bbeisen.at

Version 01/09.2022

# PHYSIOTHERAPIE

## Information nach Meniskusteilresektion



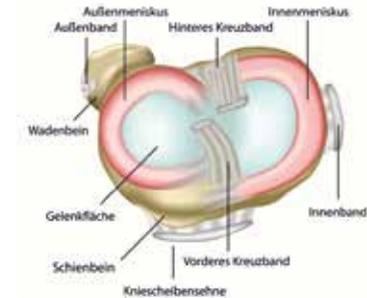
© clipdealer3024385

www.bbeisen.at

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Mit diesem Informationsblatt wollen wir Ihnen wichtige Tipps auf den Weg mitgeben, die den normalen Heilungsverlauf nach einer Meniskusteilresektion unterstützen. Fragen beantwortet gerne Ihr Physiotherapeut.

Die Menisken befinden sich im Kniegelenk. Die zwei sichelförmigen Scheiben bestehen aus Faserknorpel. Sie unterstützen die Druckverteilung zwischen den beiden Gelenksflächen und die Verteilung der Gelenksflüssigkeit. Das ist für den Erhalt des Gelenksknorpels wichtig, da die Versorgung des Knorpels ausschließlich über die Gelenksflüssigkeit erfolgt.



## AUFSTEHEN



Das erste Aufstehen nach der Operation soll im Beisein der Physiotherapeutin oder einer Pflegeperson erfolgen.

Idealerweise ist das Bein bandagiert.

Das Bein ist nach der Operation meist belastbar. Verwenden Sie in den ersten Tagen dennoch Krücken, um eine Schwellung im Kniegelenk zu vermeiden. Ein „dickes Knie“ ist ein Zeichen der Überbelastung!

Führen Sie **BEWEGUNGSÜBUNGEN** ab dem ersten Tag nach der OP durch. Bewegen Sie Ihr Kniegelenk in Beugung und Streckung. Nach wenigen Tagen ist das Fahren am Standfahrrad möglich. Beginnen Sie mit wenigen Minuten und steigern Sie die Dauer.



Spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur an, indem Sie das Kniegelenk durchstrecken.

## TRAINING UND SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

Führen Sie Übungen zur Förderung der Geschicklichkeit durch, wie beispielsweise den Einbeinstand.

Steigern Sie die Trainingsintensität entsprechend der Belastbarkeit Ihres Kniegelenks.

Alle Aktivitäten sind erlaubt bei:

- Schwellungsfreiheit des Kniegelenks
- seitengleicher Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft
- sehr guter Geschicklichkeit des operierten Beines

Dieser Zustand ist zumeist 3 bis 4 Wochen nach der Operation erreicht.