

# Physiotherapeutische Frührehabilitation nach einer Knieoperation



# Mögliche Symptome nach der Operation

- **Schmerzen und Wärmegefühl im Knie:** Das Knie fühlt sich in den ersten Tagen nach der Operation warm an. Die Erwärmung des Kniegelenks gehört zum normalen Prozess der Wundheilung. Um die Schmerzen und die Wärme zu lindern, versuchen Sie, die Übungen in dieser Broschüre anzuwenden.
- **Missempfinden im Bereich der Narbe:** Entlang des Oberschenkels verläuft ein Hautnerv, welcher kleine Äste abgibt. Diese können durch das Narbengebiet gestört sein. Ein Missempfinden oder vermindertes Gefühl am Knie verbessert sich meistens innerhalb weniger Wochen. Berühren und massieren Sie die betroffene Stelle sanft mehrmals pro Tag, bis sich das Gefühl normalisiert.
- **Schwellung des Knies:** Es befindet sich Flüssigkeit in der Gelenkkapsel und im Gewebe. Um das Knie herum kann sich das Gewebe dunkelblau färben – ein sogenanntes Hämatom hat sich gebildet. Das Hämatom kann einige Wochen bleiben.
- **Schwierigkeiten bei der Beugung und Streckung des Knies:** Aufgrund der Flüssigkeit im Gewebe und im Gelenk spannt das Knie bei Bewegung stark. Das Beugen und Strecken sind daher erschwert. Bewegung hilft, die Durchblutung und den Stoffwechsel zu fördern und die Spannung zu verringern.  
Um sicher und stabil gehen zu können, ist es wichtig, dass Sie das Knie vollständig strecken und den Oberschenkelmuskel aktivieren können. Erst wenn diese Kriterien erfüllt sind, können Sie nach Rücksprache mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten ohne Stöcke gehen.

# Bewegungsmitte nach der Operation

Um die Heilung des Knies nach der Operation zu gewährleisten, müssen folgende Mitte eingehalten werden:

Bewegungsmitte: \_\_\_\_\_

Belastungsmitte: \_\_\_\_\_

Gehstöcke für: \_\_\_\_\_

## Tipps und Hinweise für den Alltag

- Hose zuerst auf der operierten und anschliessend auf der gesunden Seite anziehen
- Um etwas vom Boden aufzuheben, das operierte Bein nach hinten strecken oder eine Greifzange\* zur Hilfe nehmen
- Plastiksack auf den Autositz legen, um das Einsteigen zu erleichtern
- Regelmässige Positionswechsel: Gehen, Liegen und Sitzen
- Genügend Ruhepausen in den Alltag einbauen

\* Hilfsmittel können bei der Spitex, der Rheumaliga oder im Sanitätsgeschäft bezogen werden

# Übungen nach der Operation

Folgende Übungen können selbstständig als Ergänzung zur ambulanten Physiotherapie durchgeführt werden.

- ☐ **Kühlen:** Lagern Sie das Knie in gestreckter Position hoch und kühlen Sie es mit einem Coldpack. Das Coldpack sollte vorgängig im Kühlschrank – nicht Tiefkühlfach! – gelagert werden, damit es nicht zu kalt ist. Die Kühlung mit Coldpack ist in den ersten drei bis fünf Tagen sinnvoll. Alternativ können Sie einen Quarkwickel auflegen.

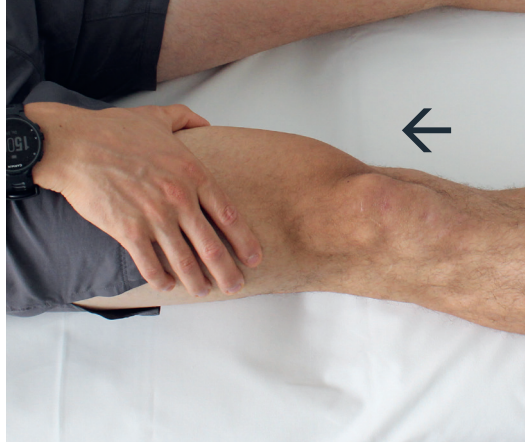


- ☐ **Fusspumpe:** Bewegen Sie den Fuss im Wechsel nach oben und unten  
**Dosierung:** jede Stunde 30 Wiederholungen im Sekundentakt



- ☐ **Muskelpumpe:** Strecken Sie das Knie ganz durch und spannen Sie den vorderen Oberschenkelmuskel an

**Dosierung:** jede Stunde die Spannung 5 Mal für 10 Sekunden halten



- ☐ **Lagerung in Streckung:** Lagern Sie das Knie in gestreckter Position – legen Sie nichts in die Kniekehle!

**Dosierung:** \_\_\_\_\_



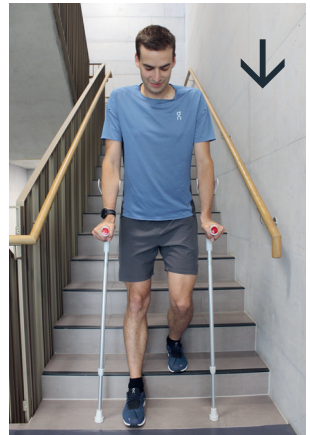


☐ **Treppe:**

**Treppe hoch:** Das gesunde Bein geht voran

**Treppe runter:** Das operierte Bein geht voran.

Die Stöcke begleiten dabei immer das operierte Bein.



☐ **Wischübung:** 1. Wischen Sie mit dem Fuss dem Bett entlang Richtung Gesäss.

Strecken Sie das Bein anschliessend wieder aus.

2. Stellen sie den Fuss auf ein Handtuch und wischen Sie vor und zurück.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen





- ☐ **Kniebeugen:** Beugen Sie Knie und Hüfte, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen und stehen Sie wieder auf.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen



- ☐ **Zehenspitzenstand:** Stellen Sie sich beidbeinig auf die Zehenspitzen und senken Sie die Fersen wieder langsam ab.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen

- ☐ **Kniestreckung im Stand:** Stellen Sie das operierte Bein auf die Zehenspitzen nach hinten, ohne es zu belasten. Strecken Sie dann das Knie und die Hüfte.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen



# KSA

physio

## **Kantonsspital Aarau**

Physiotherapie

Haus 14

Tellstrasse 25, 5001 Aarau

062 838 46 85

[physiotherapie@ksa.ch](mailto:physiotherapie@ksa.ch)

## **Kantonsspital Aarau am Bahnhof**

Physiotherapie

Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau

062 838 64 12

[physiotherapiebahnhof@ksa.ch](mailto:physiotherapiebahnhof@ksa.ch)

## **KSA Spital Zofingen AG**

Physiotherapie

Mühlethalstrasse 27, 4800 Zofingen

062 746 60 91

[physiotherapie@spitalzofingen.ch](mailto:physiotherapie@spitalzofingen.ch)

[ksa.ch](http://ksa.ch)