

Arthroskopie des Kniegelenks mit Meniskusteilentfernung

Die Arthroskopie des Kniegelenks mit Meniskusteilentfernung ist ein minimal-invasiver Eingriff, bei dem über kleine Schnitte eine Kamera (Arthroskop) ins Knie eingeführt wird, um den Meniskusschaden zu begutachten. Der beschädigte Teil des Meniskus wird entfernt, um Schmerzen zu lindern und die Gelenkfunktion zu verbessern, während der gesunde Teil erhalten bleibt, um die Stabilität des Knies zu bewahren.

Phase 1 (1.-2. Woche)

- Durch die Operation kann das Gelenk zusätzlich gereizt werden und anschwellen. Durch Kühlung und Hochlagerung sowie Kompression kann dieser Reiz insbesondere in den ersten 3 Tagen effektiv unterdrückt werden.
- Nehmen Sie sich für die Genesung eine Auszeit in Beruf und Freizeit.
- Die Arbeitsunfähigkeit hängt auch von Ihrer körperlichen Belastung im Beruf ab.
- Unterarmgehstützen können in den ersten Tagen hilfreich sein
- Muskelanspannungsübungen (Isometrie) für Beinstrecker und Beuger

Phase 2 (2.-4. Woche)

- Nehmen Sie sich mindestens 3 mal täglich Zeit für Ihr operiertes Gelenk. Übungen die dieses Gelenk nicht belasten, können sie wie gewohnt durchführen. (z.B Bauch- Rückenkräftigungen, Oberkörpertraining)
- Kniebeugen bis 90°, Ergometer mit steigender Wattzahl, Beinpresse 10kg

Phase 3 (ab etwa 5. Woche)

- Belastungsaufbau
- Lockeres Laufen
- Schwillt das Knie an – Bitte Rücksprache mit dem Operateur

Es handelt sich hierbei um einen allgemeinen Nachbehandlungsplan, der bei Patienten individuell abweichen kann.

Dr. Valentin Pichler

Ganzheitliche Orthopädie & Unfallchirurgie
Arthroskopische Chirurgie, Sporttraumatologie,
Arthrosetherapie, Manuelle Therapie