

Operationsvorbereitung Blatt 4
Verhalten nach einer Kniegelenkarthroskopie

Diät:

1. Beginnen Sie mit flüssiger und leichter Kost (Suppen u.a.)
2. Wenn keine Übelkeit auftritt, können Sie zu normaler Kost übergehen

Die ersten 12 Stunden nach der OP:

1. Bleiben Sie in der Obhut eines verantwortungsbewußten Erwachsenen
2. Fahren Sie nicht Auto (weder als Mitfahrer und schon gar nicht selbst)
3. Treffen Sie keine wichtigen persönlichen und/oder beruflichen Entscheidungen und unterschreiben Sie keine amtlichen Dokumente
4. Trinken Sie keine alkoholischen Getränke und nehmen Sie keine Medikamente, die nicht mit Ihrem Arzt abgesprochen sind!
5. Wichtig ist, daß Sie das KGL regelmäßig kühlen !

Aktivität:

1. Lagern Sie das Bein in den ersten 48 Stunden auf Brustniveau. Kleine Ausflüge zur Toilette mit Bodenkontakt des Fusses sind erlaubt. Benutzen Sie aber nach Möglichkeit die Gehstützen.
2. Nach zwei Tagen können Sie es sich zumuten, wieder normal zu laufen - ggf. für Nutzung einer Gehstütze.
3. Tun Sie aber nichts, was Ihnen Schmerzen bereitet und reduzieren Sie die Bewegung, falls das Knie anschwillt. Vermeiden Sie Treppensteigen und vor allem langes Stehen.
4. Die Dauer Ihrer Arbeitsunfähigkeit ist abhängig vom festgestellten Kniebinnenschaden und der Art Ihrer Tätigkeit.

ACHTUNG:

Es gelten Einschränkungen für Patienten nach einer Bandplastik-Operation !

Übungen:

1. Bitte üben Sie von Beginn an (1. Tag nach der OP nach Entfernung der Redondrainage) mit beiden Beinen: Legen Sie beide Beine gestreckt auf - ziehen Sie die Zehen zu sich heran, so daß Sie eine Spannung in der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur spüren - halten Sie die Spannung zehn Sekunden - lassen Sie wieder los. Diese Übung wiederholen Sie täglich 200 Mal! Bitte nehmen Sie die Spannungsübungen ernst - sie beugen damit dem Muskelabbau vor, der schon einsetzen kann, wenn man einen Tag einen Muskel nicht gebraucht. Außerdem sind diese Übungen wichtig als Thromboseverbeugung.

Wundpflege:

1. Belassen Sie den Verband, so wie der Arzt ihn am Tag nach der Op angelegt hat. Entfernen Sie ihn nur, wenn der Fuß oder der Knöchel anschwillt - aber: informieren Sie vorher Ihren Arzt, um das weitere Vorgehen abzusprechen.
2. Der Verband wird eine Woche nach der Operation vom Arzt gewechselt.
3. Halten Sie den Verband trocken. Sollte es dringend erforderlich sein, daß Sie duschen müssen, dann umwickeln Sie bitte den Verband mit Plastik. Vermeiden Sie in jedem Fall das Eintauchen in Wasser.
4. Bitte kühlen Sie das Knie weiter. Achten Sie aber darauf, daß der Eisbeutel nicht auf die bloße Haut kommen darf.

Medikamente:

1. Es werden für die ersten Tage starke Schmerzmittel verordnet. Diese nehmen Sie bitte nach Anweisung. Nochmaliger Hinweis: keine alkoholischen Getränke
2. Seien Sie vorsichtig beim Laufen und Treppensteigen nach der Einnahme der Medikamente. Leichter Schwindel ist nicht ungewöhnlich.
3. Nehmen Sie keine Medikamente, wenn Sie es nicht vorher mit Ihrem Arzt abgesprochen haben.

Gründe, den Arzt zu informieren:

Rufen Sie Ihren Arzt an, wenn eines der folgenden Ereignisse eintritt:

1. zunehmende Schwellung oder Taubheit
2. extrem starke Schmerzen, die auch nach Anwendung des Schmerzmedikamentes nicht abnehmen
3. Fieber oder Schüttelfrost
4. starkes Wärmegefühl und Spannung im Bereich der Wunden
5. Farbänderung des Fußes oder Knöchels
6. fortdauernde Blutung oder Feuchtigkeitsaustritt aus der Wunde. Eine kleine Menge Drainageflüssigkeit ist aber normal.
7. Bei jedem Ereignis, das für Sie besorgniserregend ist und das Sie sich nicht erklären können.

Andere Instruktionen:

.....
.....
.....

Diese Anweisungen wurden dem Patienten /und/oder einer Bezugsperson erklärt.
Ich bestätige, daß ich diese Anweisungen verstanden habe und keine weiteren Fragen habe.
Eine Kopie wurde dem Patienten /einer Bezugsperson mitgegeben.

Datum:

.....
Arzt/Schwester

.....
Bezugsperson

.....
Patient