

Diagnose: Gonarthrose

Therapie: Knie TEP* (rapid recovery)

Drainagen: keine

Wundversorgung: steriles Pflaster, 1. VW am 1. postoperativen Tag, nachfolgende VW in regelmäßigen Abständen, Entfernung von Nahtmaterial ab 14. postoperativen Tag

Thromboseprophylaxe: 1 x tgl. NMH s.c. bis zur Vollmobilisation (ca. 2 Wochen)

Antibiotikagabe: Single shot (z.B. 1,5g Cefuroxim i.v.)

Analgesie: lokale Kühlung

Laborkontrolle: am 1. postop. Tag und bei Entlassung: kleines Blutbild und CRP

Röntgenkontrolle: am 1. postoperativen Tag in zwei Ebenen, Beinganzaufnahme bei Kontrolle nach 6 Wochen. Bei voller Streckfähigkeit ev. bei Entlassung

Lagerungshinweise: schmerzadaptiert, Flachlagerung (keine Lagerungsschiene!)

Entlassung: am 3.-5. postoperativen Tag.

Keine Vorgaben für die Beugung. Die Streckung sollte annähernd erreicht werden (meist 0-10-70).
Bewegungsausmaß bei Entlassung wird dokumentiert

Postoperative Orthesen/Bewegungslimitierung: keine

Belastungsvorgaben:

Schmerzadaptierte Vollbelastung unmittelbar nach der OP

Am 2.-3. post OP Tag Treppensteigen üben (Entlassungsziel)

Bewegungstherapie/ Physikalische Therapie

Kryotherapie, manuelle Lymphdrainage, Kompressionsbandagierung nur bei vermehrter Schwellneigung

Am OP Tag erstmaliges Aufstehen und Gehtraining am Gang

Isometrische Quadrizeps-Anspannungsübungen im Liegen, aktive Bewegungsübungen des Sprunggelenkes.

Bewegungsausmaß des operierten Knies schmerzadaptiert steigern

Unterwassertherapie ab Wundheilung (ca. Woche 4)

Sportfähigkeit: ab 3-6 Monate post OP: Wandern, Schwimmen (kein Brustschwimmen vor 6 Monaten post OP, danach möglich). Gelenkbelastende Sportarten wie Alpine Skiing, Tennis nach Rücksprache ab 8 Monate post OP

Komplikationen/CAVE:

Orthostatische Dysregulation bei Mobilisation am OP-Tag. Eventuell nach 30 Minuten erneute Mobilisation.

Ggf. Infusion/Effortil bei niedrigem Blutdruck. Keine CPM*-Schiene, sondern Anleitung zu selbstständigen Übungen im Rapid Recovery-Raum (Video)

*) TEP – Total-Endoprothese

CPM – continuous passive motion