

Nachbehandlungsschema Knieprothese

Zeitpunkt nach OP	Mobilisierung	Belastung	Bewegung	Physikalische Therapie	Trainingstherapie
1. Tag	Bettkante, ggf. Toilette, Vorsicht bei Nervenblockaden	Sohlenkontakt, Vollbelastung des Beines im Stehen möglich	Bewegungsschiene, Assistierte Bewegungen	Eis Anwendungen, orale Antiphlogistika (wenn keine Kontraindikationen)	Isometrische Übungen der Becken-, Beinmuskulatur, Atemtherapie Antithrombosespritzen für 2 Wochen postoperativ
2. Tag	Verbandswechsel, Entfernung der Redondrainagen, Aufstehen mit Unterarmgehstützen, oder Rollator	Vollbelastung	Motorschiene, assistierte und aktive Bewegungsübungen im schmerzarmen Intervall	Zusätzlich ggfs. manuelle Lymphdrainage	zusätzlich aktives Beugen des Kniegelenks bei aufgesetzter Ferse
3. Tag bis Entlassung	Zunehmende Mobilisierung an Stützen, oder Rollator auf Stationsebene Treppensteigen üben	Vollbelastung	s.o., Steigerung Motorschiene nach Beschwerden von 40° schrittweise möglichst bis auf 90° bei Entlassung	s.o.	Gangschule, Isometrische Übungen der Ober- und Unterschenkelmuskulatur, Zehenbewegung.
bis 6 Wochen nach OP	Gehstützen		Aktive und assistierte Bewegungsübungen, nach Wundheilung Wassertherapie, ggf Motorschiene	medikamentöse Thromboseprophylaxe mindestens 15 Tage postoperativ, ggf. Kältetherapie und Lymphdrainage	

Bei Therapie mit Gerinnungshemmern: Re-Marcumarisierung frühestens nach 4 Wochen postoperativ unter Bridging, Gabe von NOAKs ab der 3. postoperativen Woche ohne Bridging (Wunde muss trocken sein!)