



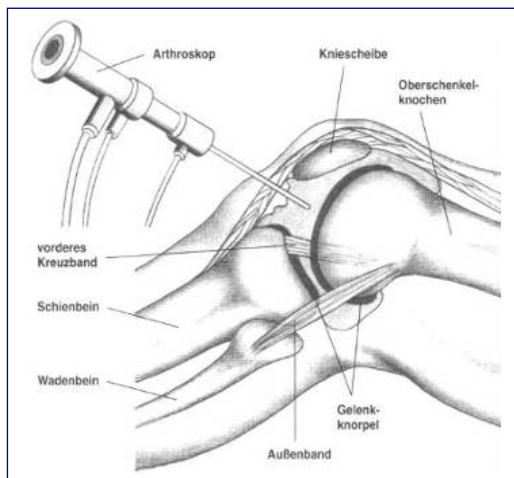
## Patienteninformation

### Arthroskopie des Kniegelenks (Kniespiegelung)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Die Untersuchung und Abklärung hat bei Ihnen die Vermutungs-Diagnose von Schäden innerhalb des Kniegelenks ergeben, die operativ behandelt werden sollten. Mit diesem Informationsschreiben möchten wir Ihnen die Hintergründe, die Vor- und Nachteile und die Risiken der geplanten Operation erklären und Ihnen Hinweise und nützliche Ratschläge rund um die Operation geben.

#### Was ist eine Arthroskopie?



Bei der Arthroskopie – auch Spiegelung genannt – handelt es sich um eine Methode, bei der ein knapp bleistiftgrosses Instrument in das Kniegelenk eingeführt wird. Das Instrument ist durch eine Optik an eine Videokamera gekoppelt. Dies erlaubt, das ganze Gelenk von innen einzusehen. Gleichzeitig hat man die Möglichkeit, durch einen weiteren Zugang mit feinen Instrumenten unter Sicht gewisse Operationen durchzuführen.

#### Wozu eine Arthroskopie?

Die Spiegelung wird durchgeführt, wenn man Schäden innerhalb des Kniegelenks vermutet. Gelenkknorpel, Meniskus und Kreuzbänder können beurteilt werden. Ein grosser Teil der krankhaften Veränderungen kann dabei operativ verbessert werden (wie etwa Teilentfernung eines verletzten Meniskus oder Knorpelglättung, etc.).

#### Wie sieht die Operation aus?

Im Vorbereitungsraum erhalten Sie ein Medikament, das entspannend wirkt. Dann werden sie in den Operationsraum gebracht. Nach der Lagerung wird das Bein desinfiziert und steril abgedeckt. Die meisten Kniespiegelungen werden bei uns in örtlicher Betäubung (Lokalanästhesie) durchgeführt. Dazu werden wir an zwei bis drei Stellen eine Injektion setzen, welche die Umgebung und das Innere des Kniegelenks unempfindlich machen. Sie werden dann keine Schmerzen haben, sondern lediglich spüren, dass man am Bein „arbeitet“. Während der Operation ist es günstig, wenn Sie das Bein möglichst locker und entspannt hängen lassen können. Ich werde Ihnen die verschiedenen Schritte erklären, gleichzeitig können Sie die Untersuchung am Bildschirm mitverfolgen. Im Vorbereitungsraum, wo sie sich nach dem Eingriff ausruhen, erhalten sie abschwellende Medikamente die Sie in den ersten 10 Tagen zuhause brauchen.


#### Nachbehandlung

- Der wichtigste Faktor zur Wiederherstellung der Funktion Ihres Kniegelenks nach der OP ist das stockfreie Gehen mit **voller Belastung**. Um das Kniegelenk nach der Arthroskopie nicht zu überreizen, lohnt es sich aber, es für zwei bis drei Tage etwas zu **schonen**.
- Um den entzündlichen Reizzustand des Kniegelenks nach einer Spiegelung zu behandeln, setzen wir in den ersten 10 Tagen entzündungshemmende Medikamente ein.

- Zusätzlich kann die **regelmäßige Durchführung eines Übungsprogramms** hilfreich sein, um die normale Funktion rasch wieder zu erreichen. Diese Übungen können problemlos zu Hause durchgeführt werden. Wir empfehlen Ihnen, ungefähr während 20 bis 30 Minuten zwei oder dreimal am Tag zu trainieren. In den folgenden Programmen sind für Sie leicht erlernbare Übungen zum selbstständigen Training zusammengestellt. Versuchen Sie, beim Üben das **richtige Mass** zu finden: zu wenig bringt nichts, zuviel schadet (Überanstrengung). Üben Sie nicht gegen den Schmerz. Wenn Sie die Intensität Ihres Übungsprogramms erhöhen, kann sich der Zustand Ihres Knies vorübergehend verschlechtern. Sollte Ihr Knie nach einer bestimmten Übung anschwellen oder schmerzen, sollten Sie die Intensität der Übung vermindern oder die betreffende Übung aus dem Programm streichen, bis sich der Zustand Ihres Knies gebessert hat. Solange sollten Sie Ihr Knie schonen, kühlen und mit einem elastischen Verband einwickeln. Treten Sie mit Ihrem Hausarzt oder mit uns in Verbindung, wenn die Symptome fortbestehen.

**1. Dehnung**

Aus der Bauchlage das rechte Knie anbeugen, mit der rechten Hand den rechten Fuß fassen und langsam zum Gesäß ziehen. 7 Sekunden halten, lösen, Bein wechseln.



**2. Dehnung**

Aus der Rückenlage das rechte Bein gestreckt anheben und das Bein mit Hilfe beider Hände (oder mit Hilfe eines Handtuchs) möglichst gerade in Richtung Brustkorb ziehen. Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden liegen. 7 Sekunden halten, Bein wechseln.



**3. Kräftigung**

Im Sitz, z.B. auf einem Stuhl: Das linke Bein nach vorne strecken, Fußspitze ist hochgezogen, und dann das gestreckte Bein noch 5 cm höher heben. Der Rücken bleibt gerade. 7 Sekunden halten, lösen, Bein wechseln.

wichtig!



**4. Kräftigung**

Aus der Bauchlage das rechte Bein gestreckt anheben, die rechte Hüfte bleibt liegen, Fußspitze heranziehen. 7 Sekunden halten, Bein wechseln.



**5. Kräftigung**

Aus der Rückenlage das linke Bein aufstellen und mit dem rechten Bein radfahren. 5x vorwärts, 5x rückwärts, Bein wechseln.



Jede Übung fünf Mal wiederholen.

- Bereits am Abend des Operationstages können Sie sachte mit den Übungen 1 - 3 beginnen.
- Ab dem ersten Tag nach Operation dürfen Sie duschen oder baden. Entfernen sie dafür die elastische Binde. Belassen Sie die kleinen Hautpflaster über den beiden Wunden und trocknen Sie das Kniegelenk danach wieder ab und wickeln es ein. Eine Infektionsgefahr besteht durch das Wasser nicht, da die Wunden nach 24 h wasserdicht sind.

### Betreuung durch Ihren Hausarzt

Sie sollten am **ersten Tag** nach dem Eingriff ihren Hausarzt für eine **erste Wundkontrolle** aufsuchen. Die Wunden nach der Kneispiegelung werden mit einem Faden genäht, der nach einer Woche entfernt werden kann. Die **Arbeitsunfähigkeit** wird in der Regel je nach Beruf und Art der Operation wenige Tage bis zwei Wochen dauern.

### Komplikationen

Gelegentlich kann es in den ersten 48 h nach der Arthroskopie zu einer prallen Kniegeschwellung kommen, was meist sehr unangenehm und schmerzhaft ist. Zögern Sie in diesem Fall nicht, ihren Hausarzt oder uns (im Notfall: 052 643 21 21) rasch anzurufen, damit das Knie punktiert und das Blut abgesaugt werden kann. Das lindert sofort die Schmerzen. Manchmal ist es notwendig, 2-3 x zu punktieren.