

POSTOPERATIVE WEGLEITUNG – KNIE

1. Wundpflege

Sie können den Verband 4 Tage nach der Operation entfernen. Bitte belassen Sie die Steristrips, bis sie sich von selber ablösen.

Bitte halten Sie die Wunde sauber und trocken. Sie dürfen ab dem 4. Tag nach der Operation duschen, aber vermeiden Sie Bäder, Schwimmen, Saunieren, Solarium etc. Bitte tragen Sie keine Wundsalben oder Cremes auf.

Wir helfen Ihnen einen Termin zur Nahtentfernung circa 10 Tage nach der Operation zu vereinbaren.

2. Kühlen

Bitte kühlen Sie das Knie regelmäßig. In den ersten 2 Tagen können Sie es nahezu durchgehend kühlen. Danach empfehle ich circa 30 Minuten 3-4 mal pro Tag in den ersten 2 Wochen.

Bitte beachten Sie, NIE DIREKT AUF HAUT zu kühlen, sondern über einem Tuch, T-Shirt, oder einem Waschlappen. Direkter Hautkontakt kann schnell zu Erfrierungen führen.

3. Ruhigstellung

- Sie haben **Stöcke zum Komfort** erhalten. Sie können diese in den ersten 10 Tagen nach Bedarf tragen und zwischendurch gerne auch ablegen.
- Sie haben eine Schiene für **6 Wochen** nach der Operation erhalten. Tragen Sie diesen für 23 Stunden pro Tag mit je 30 Minuten Pause morgens und abends zur Körperhygiene. Zur Physiotherapie können Sie die Schiene auch abnehmen. **Belasten dürfen sie mit halben Körpergewicht**
- Sie haben eine Verordnung für eine Bewegungsschiene zur Miete erhalten. Diese wird zu Ihnen nach Hause geliefert und für Sie eingestellt. Eine genaue Einweisung in die Benutzung erfolgt bei Ihnen.

4. Thromboseprophylaxe

Mit dem Gebrauch der Stöcke und der Teilbelastung des Beines kommt die Gefahr einer möglichen Thrombose. Dafür haben Sie entweder Spritzen, oder bei Spritzenangst Tabletten erhalten. Diese müssen Sie 1x pro Tag nehmen, bis Sie das Bein wieder voll belasten können.

5. Physiotherapie

Ich habe Ihnen eine gesonderte Verordnung für Physiotherapie als auch meine empfohlenen Komponenten für einen Therapieplan beigelegt. Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin wird gemeinsam mit Ihnen diesen Plan personalisieren und auf Ihre Bedürfnisse und Situation anpassen. Planen Sie 2 Therapien pro Woche. Sollten Sie weitere Verordnungen benötigen, wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der alphaclinic oder an Ihren Hausarzt.

6. Schmerztherapie

Ich habe Ihnen Medikamente respektive ein Rezept abgegeben. Sollte Sie eine Allergie auf eines dieser Medikamente haben, informieren Sie mich oder Frau Bischof bitte umgehend (044 388 8411 oder info@alphaclinic.ch)

7. Nachkontrolle

Sie haben mit den Austrittspapieren einen Kontrolltermin erhalten. Sollte dies nicht der Fall sein oder falls Sie den Termin nicht mehr wissen, kontaktieren Sie bitte umgehend die alphaclinic unter 044 388 8411 oder unter info@alphaclinic.ch.

8. Rückkehr zum Sport

Rückkehr zum Sport setzt eine weitgehende Heilung Ihres Knies voraus. Gemeinsam können wir im Rahmen Ihrer postoperativen Kontrollen die Rückkehr zu Sport und physischer Aktivität planen und begleiten.

9. Zusätzliche Instruktionen

Die frühe postoperative Phase ist unangenehm. Ein gewisser Level an Schmerz ist zu erwarten. Ebenso kann das Knie geschwollen und/oder blutunterlaufen sein. Leichtes Kribbeln ist ebenso normal wie das Austreten von Arthroskopieflüssigkeit.

Bitte kontaktieren Sie die alphaclinic sofort bei:

-) Anhaltendem Fieber
-) Plötzlichem Anstieg von Schmerz oder Schwellung
-) vermehrter Rötung oder Sekretion aus der Wunde
-) vermehrtem Taubheitsgefühl

Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten Mo-Fr 0800-1700 unter +41 44 388 8411 oder info@alphaclinic.ch. Im Notfall lassen Sie sich bitte unter +41 43 268 7070 verbinden.