

Nachbehandlung zur Knorpeltransplantation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Knorpeltransplantation am Knie durchgeführt und wir möchten Ihnen einen Überblick über die Nachbehandlung geben. Bitte beachten Sie, dass diese Informationen als Orientierung dienen und individuelle Anweisungen aus Ihrem Arztbrief oder Operationsbericht zu berücksichtigen sind.

Worauf müssen Sie nach der Knorpeltransplantation besonders achten?

In den ersten zwei Tagen empfehlen wir gelockerte Bettruhe und eine minimale Belastung des Knies, um den frisch eingebrachten Knorpel nicht zu stören. Es dauert mindestens sechs Wochen, bis der Knorpel belastbar ist, und bis zu zwölf Monate, bis er vollständig ausgereift ist. In dieser Zeit sollten Sie Stoßbelastungen vermeiden.

Die Nachbehandlung richtet sich auch danach, ob der Knorpelschaden hinter der Kniescheibe (Patellofemoralgelenk) oder im Kniehauptgelenk (Femorotibialgelenk) aufgetreten ist. Es gibt unterschiedliche Nachbehandlungstabellen für beide Bereiche.

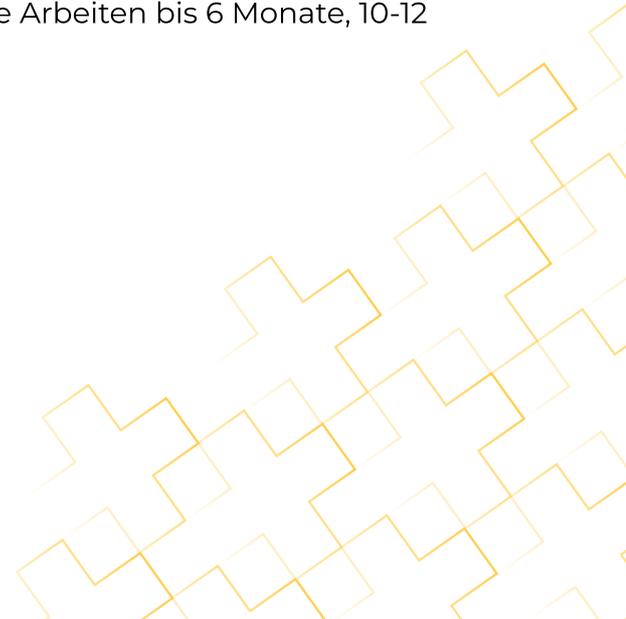
Um Einsteifungen und Muskelverluste während der Entlastungsphase zu minimieren und eine glatte Knorpeloberfläche zu erreichen, erhalten Sie eine Motorschiene, die Sie intensiv für ca. sechs Wochen nutzen sollten.

Eine korrekte Indikationsstellung und eine gute Umsetzung der Nachbehandlung können umschriebene Knorpelschäden, die sonst zu vorzeitiger Arthrose führen würden, mit guten Ergebnissen therapieren.

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der beruflichen Anforderung ab und beträgt für Homeoffice ca. 1 Woche, für schwere körperliche Arbeiten bis 6 Monate, 10-12 Wochen sind ein realistischer Mittelwert.

Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da.

Ihr Team von OrthoPlus



Nachbehandlung Knorpeltransplantation Femorotibial (zwischen Oberschenkel und Schienbein)

Hier dürfen Sie früher das Knie beugen, aber später belasten als bei Knorpeltransplantation hinter der Kniescheibe – s. nachfolgendes Protokoll.

Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung, mindestens 6 Wochen

Der Knorpel reift bis zu einem Jahr, vermeiden Sie zu frühe Stoßbelastungen.

Zeitpunkt	Belastung	Schiene Orthese	Physiotherapie	Besonderheiten
Tag 1-2	Entlastung	Starre Schiene	Lymphdrainage	Gelockerte Bett- ruhe im Krankenhaus
Tag 3-14	Maximal 20kg Vollbelastung	Starre Schiene zur Mobilisation	Gangschule, Lymphdrainage, Motorschiene bis maximal 90°	Motorschiene bis zu 2 h täglich, Fadenzug
Woche 3-6			Motorschiene bis 90° mehrfach täglich	Schwellungen noch normal, Schmerzen sollten gering sein
Woche 6- 3. Monat	Vollbelastung		Kraftaufbau Quadrizeps, Patellamobili- sation, freie Bewegung	LANGSAME Steigerung, Fahrradfahren
4.-9. Monat			Normalisierung des Gangbildes	
Ab 9.-12. Monat				Kontrollierte Rückkehr zu kniebelastenden Sportarten ist möglich



Nachbehandlung Knorpeltransplantation Patellofemoral (hinter der Kniescheibe)

Hier dürfen Sie früher das Bein in Streckstellung belasten, aber später beugen als bei der Transplantation zwischen Oberschenkel und Schienbein (s. vorheriges Protokoll)

Thromboseprophylaxe bis zur Vollbelastung, mindestens 4 Wochen

Der Knorpel reift bis zu einem Jahr, vermeiden Sie zu frühe Stoßbelastungen und vor allem tiefes Knien und Hocken.

Zeitpunkt	Belastung	Schiene Orthese	Physiotherapie	Besonderheiten
Tag 1-2	Entlastung	Starre Schiene	Lymphdrainage	Gelockerte Bett- ruhe im Krankenhaus
Tag 3-14	Maximal 20kg Teilbelastung	Starre Schiene zur Mobilisation	Gangschule, Lymphdrainage, Motorschiene bis maximal 30°	Motoschiene bis zu 2 h täglich, Fadenzug
Woche 3-4	Vollbelastung in Streckstellung	Starre Schiene bei Mobilisation	Motorschiene bis maximal 60° mehrfach täglich	Schwellungen noch normal, Schmerzen sollten gering sein
Woche 5-6	Vollbelastung in Streckstellung	Mobilisation mit Schiene in Streckstellung	Motorschiene bis maximal 90° Beugung	LANGSAME Steigerung der Gehstrecke und Belastung
7. Woche bis 9. Monat			Normalisierung des Gangbildes, Beugung bis 90°	Nordic walking mgl., noch kein Radfahren, Knien und tiefes Hocken vermeiden
Ab 9.-12. Monat			Sportspezifisches Training ist möglich	Kontrollierte Rückkehr zu kniebelastenden Sportarten ist möglich