

Ambulante arthroskopische Chirurgie am Knie

Sie sind für eine ambulante Kniespiegelung (Arthroskopie) vorgesehen. Bei entsprechendem Bedarf wird in gleicher Sitzung eine arthroskopische Knieoperation vorgenommen, (z.B. Teilmeniskusentfernung). Mit der ambulanten Durchführung leisten Sie und wir einen Beitrag zur Kostensenkung im Gesundheitswesen (je nach Versicherungsstatus zwei- bis sechsmal tiefere Kosten als bei einer Spitalbehandlung!). Damit der Ablauf möglichst reibungslos vor sich geht, beachten Sie bitte die Anweisungen auf den folgenden Seiten.

Termin

Datum:

Zeit:

Hautvorbereitung des Operationsgebietes

Bitte reinigen Sie am Vorabend und am Morgen des Operationstages das Knie mit der desinfizierenden Waschlösung, welche Sie von uns erhalten haben. Am besten tun Sie dies unter der Dusche oder in einem ca. 15-minütigen Bad. Ziehen Sie nach der letzten Reinigung frische Wäsche an. Ihr Knie wird am Operationstag durch uns rasiert.

Wäsche

Wir bitten Sie, ein frisch gewaschenes T-Shirt mitzunehmen, das Sie während des Eingriffes anbehalten dürfen. Da das operierte Bein anschliessend dick verbunden wird, empfehlen wir Ihnen, eine Hose mit weiten Hosenbeinen (z.B. Trainerhose) mitzubringen.

Schmerzmittel

Die lokale Betäubung am Knie hält für einige Stunden an, da das gespritzte Mittel im Knie noch wirkt. Gegen die danach einsetzenden, wahrscheinlich gut erträglichen Schmerzen und gegen die Schwellung bekommen Sie nach der Operation von uns die entsprechenden Medikamente.

Stöcke

Vor der Operation sollten Stöcke (Krücken) leihweise besorgt werden (z.B. bei Beck, Sanitätsgeschäft, Stadthausstrasse 12 b, oder im Krankenmagazin eines Spitex Stützpunktes). Dies vor allem aus Sicherheitsgründen und für das Treppengehen.

Schwellung

Eine Schwellung des Knies ist nach jeder Operation zu erwarten und auch normal. Sie sollte aber von Anfang an bekämpft werden durch:

Hochlagerung

- Hochlagerung des Beines (Knie höher als Kopf und Herz).
- Ein Hochlagerungsaufbau auf einer Couch oder auf einer Liege soll von Anfang an vorbereitet werden, so dass mehrmals während des Tages die Hochlagerung mühelos durchgeführt werden kann.
- Das Bein muss angenehm auf Polster oder mehreren Kissen ruhen - nicht einfach in die Höhe gehalten werden.
- Für wichtige Alltagsmassnahmen wie Essen und Toilette können Sie aufstehen und dürfen das Bein generell im Rahmen der Schmerzgrenze belasten.
- Auch nachts ist eine Hochlagerung empfehlenswert.

Bewegung

Bewegung fördert die Blutzirkulation. Alle Gelenke, die nicht im Verband ruhig- gestellt sind, müssen häufig, langsam und kräftig bewegt werden und zwar mehrmals während des ganzen Tages.

Untersuchung und Operation

Die Untersuchung und die allfällige arthroskopische Operation erfolgen in Lokalanästhesie. Da grössere Mengen von lokal wirkenden Anästhesiemitteln benötigt werden, werden Sie, wie bei einer Narkose, von einer diplomierten Anästhesieschwester mit allen üblichen Sicherheitsmassnahmen überwacht. Um allfällige medizinische Risiken kennen zu lernen, bitten wir Sie, die nachstehenden Fragen zu beantworten und uns diese Formulare am

Operationstag zu übergeben. Sie dürfen am Morgen etwas leicht Verdauliches essen und etwas trinken. Falls Sie Medikamente (z.B. gegen hohen Blutdruck) verordnet haben, so nehmen Sie diese in der üblichen Dosierung zur üblichen Zeit. Make-up, Nagellack und Schmuck sind im Operationssaal nicht besonders erwünscht. Klären sie auch rechtzeitig ab, wer Sie nach dem Eingriff abholt, heimbegleitet und bei Bedarf zu Hause betreut. Sie sollten selber nicht Auto fahren. Die Praxis können Sie ca. 1 ½ Stunden nach Eintritt wieder verlassen.

Was müssen Sie zusätzlich wissen nach der Operation?

- Der Verband sollte am Tag nach der Operation entfernt werden. Die kleinen Einstichstellen können durch Wundpflasterstreifen, die Sie von uns erhalten, abgedeckt werden. Wenn die Wunden mit diesen Pflastern gut abgedeckt sind, dürfen Sie duschen. Dann empfehlen wir, dreimal täglich für je 15 Minuten eine Eispackung auf das Knie zu legen (am besten kleine Eiswürfel in doppeltem Plastiksack, evtl. mit Stofftuch zwischen Sack und Knie).
- Den Termin für die nächste Kontrolle bei uns erhalten Sie am Operationstag.
- Sollten ein bis zwei Tage nach der Operation starke Schmerzen oder speziell Wadenschmerzen auftreten, dann könnte es sich um eine Komplikation handeln: Wir bitten dann um sofortige Meldung.
- Klopfende Schmerzen Tage nach der Operation können eine Infektion bedeuten. Wir bitten ebenfalls um sofortige Meldung, und zwar vor dem vorgesehenen Termin.
- Sehr wichtig: Machen Sie viel Gymnastik mit den nicht operierten Gelenken. Sie sollten nicht "bettlägerig" sein (Kampf gegen die Thromboseneigung!).
- Der Hausarzt wird über die Operation orientiert.
- Die Kamerabilder der Operation am Kniegelenk werden auf einer DVD dokumentiert, welche Sie im Anschluss an den Eingriff mit nach Hause nehmen und für allfällige spätere Überprüfungen aufbewahren sollten. Die DVD ist das beste verfügbare Dokument über das Innere Ihres Kniegelenkes.

Der Verlauf nach der Operation hängt wesentlich vom Vorzustand ab. Ein vorher geschwollenes Knie bleibt auch nachher wahrscheinlich eine Zeit lang wegen der Entzündung noch geschwollen. Wegen vorbestehenden Muskelverspannungen können gewisse Schmerzen auch nachher noch vorkommen. Verzweifeln Sie deswegen nicht. Andererseits sollten Sie sich in den ersten Tagen noch nicht allzu viel zutrauen, wenn der Frühverlauf für Sie überraschend gut war. Jedes erkrankte Gelenk braucht eine gewisse Heilungsdauer, Unterschiede sind menschlich.

Vielleicht finden Sie jetzt alles etwas kompliziert oder haben Angst bekommen. Das lohnt sich aber nicht. Bedenken Sie: Vorsicht ist besser als Nachsicht. Bei Unklarheiten zögern Sie nicht, uns anzurufen (Tel. 052 213 22 23). Damit wünschen wir Ihnen und uns viel Erfolg mit der Behandlung.

Dr. med. Luzi Dubs