

KNIETOTALENODPROTHESE

INFORMATIONEN NACH IMPLANTATIONEN
EINER KNIETOTALENODPROTHESE



www.bbeisen.at

Es ist Ihre Gesundheit, die uns bewegt!

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

In den ersten Tagen nach der Operation sollen Sie ihre Selbstständigkeit wieder erlangen. Unsere Empfehlungen unterstützen Sie bei Ihren alltäglichen Tätigkeiten und sollen dazu beitragen, dass Sie Ihren gewohnten Aktivitäten wieder nachkommen können.

Ihr aktives Mitwirken ist ein wesentlicher Faktor für Ihren optimalen Therapieerfolg. Führen Sie bitte die Übungen konsequent durch!

Bleiben Sie dran, auch wenn oftmals rasche Fortschritte mit längeren Phasen wechseln, in denen der subjektive Eindruck des Stillstands entsteht.

Offene Fragen beantworten die Mitglieder Ihres Behandlungsteams gerne!

Wir wünschen Ihnen eine gute Rehabilitation!

Prim. Dr. Jochen Erhart
Abteilung für
Orthopädie und Traumatologie

Bettina Hanel, MSc
Bereichsleitung Physiotherapie

In dieser Informationsbroschüre finden Sie wichtige Tipps und unterstützende Übungen zur Wiederherstellung ihrer Mobilität in der ersten Zeit nach der Operation. Zur besseren Wiederkennung ist das operierte Knie mit einem roten Band markiert.

Gemeinsam mit Ihren Physiotherapeuten erlernen Sie Bewegungsabläufe und Kräftigungsübungen.

Ihre Meilensteine und Therapieziele für die ersten Tage



Ihre Erfolge können Sie am Therapieplan kennzeichnen.

LAGEWECHSEL

AUFSTEHEN VOM BETT



Rutschen Sie an den
Bettrand des
operierten Beines.
Richten Sie den
Oberkörper auf.

Schieben Sie – auf
dem Gesäß drehend
– die Beine langsam
aus dem Bett.

Stützen Sie sich
beim Aufstehen mit
den Händen auf der
Unterlage ab und
greifen Sie erst im
Stehen zu den
Krücken.



ZURÜCKLEGEN INS BETT

Setzen Sie sich nahe dem Kopfende rückwärts auf das Bett.

Heben Sie das operierte Bein mit Hilfe des gesunden Beines oder mit Hilfe der Hände ins Bett.



Stützen Sie mit beiden Armen den Oberkörper und legen sich langsam zurück in Rückenlage.



AN- und AUSKLEIDEN



Ziehen Sie sich im Sitzen an.
Die umgedrehte Krücke oder eine Greifzange kann beim Anziehen helfen.

Ziehen Sie zuerst das operierte Bein an.

Auskleiden erfolgt in umgekehrter Reihenfolge: zuerst das gesunde, dann das operierte Bein.

GEGENSTÄNDE AUFHEBEN



Sie können Gegenstände aufheben, wenn Sie sich abstützen und das operierte Bein nach hinten stellen und biegen. Eine Greifzange oder eine Krücke kann Unterstützung bieten.

Vermeiden Sie das Aufheben schwerer Gegenstände.

GEHEN



Der 3-Punkt-Gang

Stellen Sie beide Krücken nach vorne und danach das operierte Bein zwischen die Krücken.

Machen Sie danach einen Schritt mit dem gesunden Bein nach vorne.



Der 4-Punkt-Gang

Stellen Sie die linke Krücke und das rechte Bein nach vorne, danach die rechte Krücke und das linke Bein.

Sofern nicht anders vom Arzt verordnet, gehen Sie in den ersten vier Wochen nach der Operation im 4-Punkt-Gang.

Nutzen Sie die Krücken, bis Sie ohne Hinken gehen können.
Fragen Sie dazu Ihren Physiotherapeuten.

STUFEN STEIGEN

HINAUF



Steigen Sie zuerst mit dem gesunden Bein eine Stufe höher.

Dann stellen Sie die Krücke und das operierte Bein dazu.



HINUNTER



Stellen Sie zuerst die Krücke und das operierte Bein eine Stufe tiefer.

Dann stellen Sie das gesunde Bein dazu.



PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

LIEGEN

Lagern Sie das operierte Bein ausgestreckt im Bett.

Vermeiden Sie die Unterlagerung des Kniegelenks mit einem Polster.

SITZEN

Eine höhere Sitzgelegenheit erleichtert das Aufstehen und Setzen.

Ihre Sessel können Sie mit einem Sitzpolster leicht erhöhen.

Armlehnen erleichtern das Aufstehen und Setzen.

GEHEN und STEHEN

Gehen Sie längere Strecken mit Krücken.

Wenn Sie nur eine Krücke verwenden, nutzen Sie diese auf der gesunden Seite.

BEKLEIDUNG

Ziehen Sie Schuhe mit flachem Absatz, festem Halt, rutschfester Sohle und einfachem Einstieg an.

Ein langer Schuhlöffel erleichtert das Anziehen der Schuhe.

Wir empfehlen weite Kleidung, eventuell mit Gummizug.

Zum Anziehen von Socken verwenden Sie Hilfsmittel, beispielsweise eine Greifzange. Diese ist im Orthopädiefachgeschäft erhältlich.

KÖRPERHYGIENE

GANG auf die TOILETTE

Haltegriffe an den Wänden erleichtern das Aufstehen und Setzen.

DUSCHE

Haltegriffe und rutschfeste Unterlagen unterstützen die Sicherheit. Ein höhenverstellbarer Duschocker erleichtert das Duschen.



Stellen Sie das gesunde Bein zuerst in die Dusche, dann das operierte Bein. Beim Heraussteigen zuerst das operierte Bein, dann das Gesunde.

VERBAND

Die Nahtentfernung findet am 10. bis 12. Tag nach der Operation statt. Bis dahin muss die Wunde trocken bleiben.

HAUSHALT

Beseitigen Sie Stolperfallen, wie Teppiche und freiliegende Kabel, um Unfälle zu vermeiden.

Unterbrechen Sie länger andauernde Tätigkeiten durch Pausen und führen Sie Positionsveränderungen durch.

ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN IN RÜCKENLAGE



Beugen Sie das betroffene Kniegelenk, indem Sie die Ferse Richtung Gesäß ziehen. Sie können dabei auch Ihre Hände zu Hilfe nehmen.



Drücken Sie das operierte Kniegelenk gegen die Unterlage und ziehen Sie gleichzeitig Zehen und Vorfuß in Richtung Kopf. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkelmuskulatur angespannt ist. Halten Sie diese Spannung für 5-10 Sekunden.

SPORTEMPFEHLUNGEN

Alle Aktivitäten und Belastungen, denen Sie Ihr künstliches Gelenk aussetzen, beeinflussen dessen Lebensdauer. Bei maßvoller sportlicher Aktivität wird die Haltbarkeit ihrer Endoprothese verlängert.

Bei allen sportlichen Betätigungen gilt, langsam und vorsichtig zu beginnen.

Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über die Intensität der Belastung.

SCHWIMMEN

Erlaubt sind Brust- und Rückenkraul, sowie Gehübungen im Wasser, sobald die Nähte entfernt sind und eine trockene Wunde vorhanden ist.

RADFAHREN

Radfahren am Heimtrainer mit wenig Widerstand und max. 90° Hüftbeugung.

Achtung beim Auf- und Absteigen!

NORDIC WALKING

Beginnen Sie mit Nordic Walking, sobald Sie ohne Hinkmechanismus gehen können. Information dazu erhalten Sie vom Arzt oder Physiotherapeuten.

SAUNA/SOLARIUM

Nutzen Sie Sauna und Solarium frühestens 6 Wochen nach der Operation.

AUTOFAHREN

EIN- und AUSSTIEGEN

Setzen Sie sich rücklings auf den Beifahrersitz.

Heben Sie die Beine gleichzeitig mit der Drehung des Oberkörpers ins Auto.



Bei Bedarf unterstützen Sie das operierte mit dem gesunden Bein.

SELBSTSTÄNDIGES LENKEN DES FAHRZEUGS

Wir empfehlen, das Fahrzeug erst dann zu lenken, wenn Sie schmerzfrei ohne Krücken gehen können.

Klären Sie mit ihrer Versicherung, ab wann Versicherungsschutz beim Lenken gegeben ist.

Es ist Ihre Gesundheit, die uns bewegt!



© Wolfstudios

KRANKENHAUS DER
BARMHERZIGEN BRÜDER EISENSTADT

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten
Graz, Innsbruck & Wien

Johannes von Gott-Platz 1 | 7000 Eisenstadt
Tel (02682) 601 DW 0 | Fax (02682) 601 DW 1099
krankenhaus@bbeisen.at | www.bbeisen.at