

*Gemeinsam
für Ihre Gesundheit!*



Heidekreis-Klinikum
Soltau und Walsrode

Patienteninformation

**Sie bekommen ein neues
Kniegelenk**



Wir begleiten Sie Schritt für Schritt

Liebe Patientin, lieber Patient,

demnächst wird bei Ihnen eine endoprothetische Gelenkoperation am Knie vorgenommen. Daraus ergeben sich auch Auswirkungen auf Ihren Alltag.

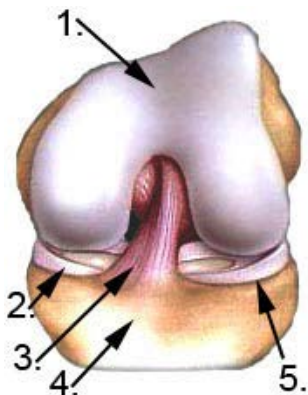
In dieser Broschüre erhalten Sie Informationen über die Operation und einige wichtige Hinweise und Verhaltensregeln zum Verhalten danach.

Durch das Aufzeigen dieser Hinweise zu verschiedenen Alltagssituationen wollen wir Ihnen verdeutlichen, wie Sie sich möglichst sicher und gelenkschonend verhalten können.

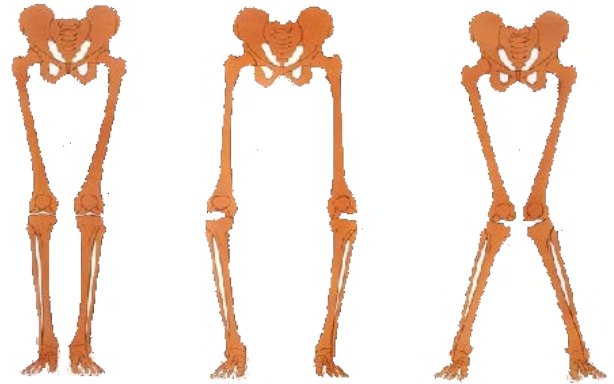
Bitte beachten Sie, dass die für Sie notwendigen Vorgaben im Einzelfall durchaus von den hier aufgezeigten Empfehlungen abweichen können. Klären Sie dies bitte in jedem Fall mit Ihrem Arzt.

Wissenswertes zur Operation

Das gesunde Kniegelenk wird aus der Gelenkfläche des Oberschenkels und der des Unterschenkels gebildet. Im vorderen Teil befindet sich die Kniescheibe. Dieses große Gelenk wird besonders durch Bänder und Muskulatur stabilisiert. Bei einem gesunden Kniegelenk überzieht eine glatte Knorpelschicht die Gelenkflächen.



1. = Knorpel Oberschenkel
2. = Innenmeniskus
3. = vorderes Kreuzband
4. = Schienbeinkopf
5. = Außenmeniskus



Aus verschiedenen Gründen (z. B. X oder O-Beinstellung) kann die Knorpelschicht zerstört werden.



Der Knorpel wird abgerieben und teilweise können sogar die Knochenflächen aufeinander reiben.

Die Folgen können Bewegungseinschränkungen und Schmerzen sein. Um eine schmerzfreie Bewegung wieder zu ermöglichen, werden bei der Operation die Oberflächen der Gelenkpartner durch künstliche Oberflächenimplantate oder gekoppelte Prothesenmodelle ersetzt.

Je nach Fortschritt der durch die Arthrose zerstörten Gelenkflächen kann man zwischen drei Kniegelenksprothesen unterscheiden:

- Der einseitige Oberflächenersatz



- Der komplette Oberflächenersatz mit eigenem Bandapparat



- Der vollständige Gelenkersatz mit gekoppelten Prothesenteilen



Spezielle Information für Patienten mit Knie-Totalendoprothese

Zu Anfang möchten wir Ihnen einige Grundregeln im Umgang mit Ihrem Gelenkersatz erklären.

Was Sie vermeiden sollten:

- Tiefes Hocken oder Knien
- Heben und Tragen von schweren Lasten
- Belastung des operierten Beines in X- oder O-Beinstellung
- Stoßbelastung für das Bein
- Gewichtszunahme (sie kann zur vorzeitigen Lockerung der Prothese führen)

Diese Bewegungsverbote gelten nicht bis an Ihr Lebensende sondern die ersten 6 Monate nach der Operation.

Außerdem sollten Sie in den ersten Monaten für einen guten Wechsel von Stehen, Sitzen und Liegen sorgen. Jede Dauerbeanspruchung in einer Position kann Ihnen schaden.

Diese allgemeinen Richtlinien sind in jeder Situation relevant, zur Verdeutlichung zeigen wir Ihnen jetzt in verschiedenen Lebensbereichen, wie Sie sich gelenkschonend verhalten können:

Körperpflege

Nach Abschluss der Wundheilung, also nach ca. 2 Wochen, können Sie duschen. Für zu Hause empfiehlt es sich, eine rutschfeste Unterlage in die Dusche zu legen.

Auf Baden in der Badewanne raten wir in den ersten 3 Monaten zu verzichten.

Sitzen

Bitte sitzen Sie nicht mehrere Stunden hintereinander, sondern wechseln Sie häufiger die Position.

Die Sitzfläche sollte hoch genug sein, damit Sie beim Aufstehen das Knie nicht zu sehr beugen.

Zur Erhöhung der Sitzfläche empfehlen wir ein festes Sitzkissen.

Tiefe und weiche Sessel oder Sofas sind als Sitzmöbel ungeeignet.

Gehen

Benutzen Sie die Unterarmgehstützen, solange noch ein starkes Schonhinken besteht.

Die Handstöcke brauchen Sie, solange noch Schmerzen bestehen oder Ihr Gangbild noch nicht hinkfrei ist.

Generell gilt: Vermeiden Sie Dauerbelastungen und lange Wanderungen.

Treppensteigen

Bei der Treppe gilt die Regel:

Treppe hoch – Gesundes Bein zuerst
Treppe runter – Operiertes Bein zuerst

Nutzen Sie das Geländer auf der einen Seite und die Unterarmgehstützen (den Handstock) auf der anderen.

Bücken

Beim Bücken sollten Sie die allgemeinen Verbote beachten, das heißt, nicht auf dem operierten Bein knien.

Halten Sie sich an einem festen Gegenstand und strecken Ihr operiertes Bein nach hinten beim Bücken.

Eine lange Greifzange als Hilfsmittel ist am Anfang sehr hilfreich.

Sport – Freizeit

Wenn Sie nach Ihrer Operation Sport treiben möchten, dann wählen Sie

- Sportarten ohne große Stoßbelastung für das Gelenk
- Sportarten, die keine extremen Bewegungsausschläge, abrupte Bewegungsänderungen und starkes Abbremsen oder Beschleunigungen verlangen
- Sportarten mit gleichmäßigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen und geringem Kraftaufwand.

Verboten sind:

- Extremsportarten, z. B. Freeclimbing, Mountainbiking
- Kampfsport
- Sportarten mit Sturzgefahr, z. B. Alpin Ski, Inline Skating
- „Stop-and-Go“-Sportarten, z. B. Squash, Badminton
- Alle Ballsportarten

Empfohlene Sportarten sind:

- Schwimmen – in den ersten Monaten ohne Beingrätsche beim Brustschwimmen
- Radfahren
- Wandern – Nordic Walking
- Skilanglauf

Bei hier nicht aufgeführten Sportarten fragen Sie bitte Ihren Arzt im Einzelfall.

Häusliche Risikofaktoren verringern:

- Kontrolle der Medikamente durch den Hausarzt - Sie dürfen nicht die Bewegungsfähigkeit beeinflussen
- Gehilfen sollten immer gut erreichbar sein
- Alle Kabel und Teppiche fest verlegen
- Das Laufen auf glatten Fußböden unbedingt vermeiden
- Haltemöglichkeiten (im Innen- und Außenbereich) sollten vorhanden sein
- Helle Beleuchtung im Innen- und Außenbereich, evtl. ein Nachtlicht einschalten
- Nur mit festem Schuhwerk und rutschfester Sohle laufen
- Nur auf ebenen Wegen und Straßen laufen, nicht bei schlechten Wetterverhältnissen wie Glatteis und Schnee
- Vermeiden Sie unbekannte Umgebungen

Achten Sie auf weitere Gefahrenquellen im häuslichen Bereich und beheben Sie diese.

Weitere Unterstützung

- Wohnberatungsstellen
- Hausärzte
- Pflegedienste
- Bundesarbeitsgemeinschaft für Wohnungsanpassung e.V.
(www.wohnungsanpassung-bag.de)

Die Entscheidung über die Umsetzung der Angebote bleibt allein Sache des Patienten bzw. seiner Angehörigen.

Heidekreis-Klinikum GmbH

Standort Soltau

Tel.: 05191 602-0

Standort Walsrode

Tel.: 05161 602-0

E-Mail:

info@heidekreis-klinikum.de