

Nach Ihrem Aufenthalt und nach der Reha-Phase

Wenn Sie nach der Operation wieder Sport treiben möchten, beachten Sie bitte folgendes:

Geeignete Sportarten

- Radfahren
- Schwimmen
- Wandern, Nordic Walking
- Skilanglauf

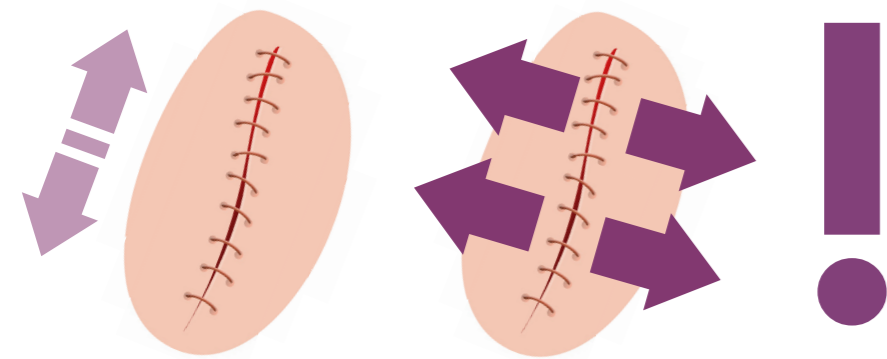
Zu weiteren Sportarten, die Sie ausführen möchten, fragen Sie bitte den Arzt/ die Ärztin

Zu vermeiden sind:

- Sportarten mit „Start-Stopp“-Belastungen (z.B. Tennis, Squash, Badminton etc.)
- Sportarten mit großen Stoßbelastungen
- Extremsportarten wie Mountainbiking
- Kampfsport
- Generell Ballsportarten
- Sportarten mit hoher Sturzgefahr (z.B. Alpin Ski, Inlineskating)

Nach dem Fadenzug

Um eine bessere Beweglichkeit der Narbe zu erreichen, können Sie diese mit folgenden Techniken bearbeiten. Eine Narbe kann auch die Beweglichkeit des Gelenkes beeinträchtigen.



ACHTUNG: KEINE Querdehnung der Narbe!

- A** oben auf der Narbe mit kreisenden Bewegungen massieren
- B** die Narbe mit Daumen und Zeigefinger in Längsrichtung dehnen

Sollten Sie im Wundgebiet Sensibilitätsstörungen oder Taubheit haben, können Sie mit unterschiedlichen Reizen die Wahrnehmung beeinflussen. Sie können verschiedene Materialien nutzen:

- Waschlappen, Bürste
- Igelball
- Elektrische Zahnbürste (nicht zu viel Druck)



KNIE-TOTALENDOPROTHESE

Informationen zum Umgang mit einer Knie-Totalendoprothese (TEP)

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Hamburg

Heidekreis-Klinikum gGmbH

Standort Walsrode
Robert-Koch-Str. 4 | 29664 Walsrode

☎ 05191 602-0

📞 05191 602-1280

✉ orthopaedie@heidekreis-klinikum.de

🌐 www.heidekreis-klinikum.de

Liebe/r Patient*in, um das Verhalten nach einer Knie-TEP Operation für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir folgende Hinweise und Übungen für Sie zusammengestellt.

Allgemeine Informationen

Vor allem nach der Operation ist es wichtig, dass Sie möglichst schnell wieder auf die Beine kommen und das Gehen mit der richtigen Körperhaltung lernen. Die Kräftigung der knie- und hüftumgebenden Muskulatur ist dafür unabdingbar. Folgende Übungen dienen vorerst zur Ansteuerung und Kräftigung der Kniestrecker und -beuger. Zudem ist die Beweglichkeit bei Arthrose und Gelenkschmerzen oft eingeschränkt, daher ist es wichtig, diese schnellstmöglich wiederzuerlangen, um auch folgende Haltungsschäden und Schmerzen zu reduzieren.

Die Übungen werden wir gemeinsam mit Ihnen erarbeiten und auch eine Wiederholungszahl für sie entsprechend festlegen. So können Sie die Zeit neben den Therapien sinnvoll nutzen und schnell ihre Eigenständigkeit wiedererlangen.

Übungen

1. „Wippe“ (Training der Kniestrecker)

Rückenlage



- Kopfteil möglichst flach stellen
- Ggf. eine Handtuchrolle in die Kniekehle legen (nur für diese Übung)
- Fußspitze nach oben ziehen & halten
- Knierückseite auf das Handtuch drücken, das Knie dabei so weit wie möglich strecken
- Unterschenkel anheben oder das gesamte Bein gestreckt anheben

Welche Bewegungen sind in den ersten 6 Monaten nach der Operation zu vermeiden?

1. Unterlagerung des Knies, da dies die Streckung einschränkt (Eine vollständige Kniestreckung ist essentiell für ein physiologisches Gangbild!)
2. Tiefes Hocken & Knien
3. Heben und Tragen von schweren Lasten, Stoßbelastungen des Beines

Sitzen

Besser ist es, die Positionen häufig zu wechseln und nicht mehrere Stunden zu sitzen. Vermeiden Sie zu tiefes Sitzen, nutzen Sie zum Beispiel ein Sitzkissen zur Erhöhung der Sitzfläche. Vor allem beim Aufstehen sollten Sie die Knie nicht zu stark beugen – am besten stellen Sie das operierte Bein zum Aufstehen und Hinsetzen weiter nach vorne.

2. Handtuch wischen (Verbesserung der Kniebeugung)



Anfangsstellung

1. Sitz an der Bettkante oder Stuhl
2. Handtuch auf dem Boden nach vorne schieben, dabei Fußspitze nach oben ziehen und das Knie möglichst weit strecken

Variation

Bein aus dieser Position gestreckt nach oben anheben

3. - Handtuch nach hinten ziehen
- dabei auf Zehenspitzen stellen und das Knie möglichst weit beugen

Stehen

Ausgangsstellung

- Stand mit Halt am Bettgitter oder Stuhl
- Übung kann mit beiden Seiten durchgeführt werden



- ein Bein anheben, dabei Fußspitze nach oben herangezogen
- Bein bis maximal 90° Hüftbeugung anheben

Variation

- Bein gestreckt nach hinten führen
- Dabei auf eine gerade Haltung achten (nicht ins Hohlkreuz fallen)

- Fußspitze nach oben ziehen und Bein seitlich anheben
- Dabei darauf achten, dass das Bein in der Achse bleibt (und nicht nach außen/innen gedreht ist)
- Auf eine gerade Haltung achten und nicht mit dem Becken ausweichen

Gehen

Die Hilfsmittel wie Unterarmgehstützen nutzen Sie so lange, wie Sie noch ein schonendes oder hinkendes Gangbild haben und so lange Sie beim Gehen noch Schmerzen haben. Vermeiden Sie zunächst sehr lange Gehstrecken oder Wanderungen. Nutzen Sie stets BEIDE Unterarmgehstützen. Gehen mit nur einer führt zu einem unnatürlichen Gangbild und einseitiger Belastung.

Treppensteigen



rot = operiertes Bein

Wenn ein Geländer an der Treppe vorhanden ist, nutzen Sie dieses auf einer Seite und die Unterarmstütze(n) auf der anderen.

Merksatz: Mit der Gesundheit geht's bergauf, mit der Krankheit bergab.