



Begleitheft für Patienten mit einer Kniegelenksendoprothese





Kontakt

Abteilung für Physikalische Therapie

Fachklinik Berchtesgaden

Locksteinstraße 16

83471 Berchtesgaden

T 08652 57-4500

Verantwortlich für den Inhalt ist die Abteilung für
Physikalische Therapie Fachklinik Berchtes-
gaden

Stand 09/22

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben ein modernes künstliches Kniegelenk erhalten. Mit diesem Begleitheft werden Sie wichtige Verhaltensweisen und die ersten Grundübungen kennenlernen. Zusätzlich erhalten Sie eine individuell auf Sie abgestimmte physiotherapeutische Einzelbehandlung. Gemeinsam mit Ihnen werden dabei weitere Übungen erstellt, die Intensität gesteigert und Belastungspausen definiert, sodass eine optimale Wundheilung gewährleistet ist. Das Ziel bis zu Ihrer Entlassung stellt Ihre bestmögliche Selbstständigkeit für die anschließende Rehabilitation dar.

Um eine lange Lebensdauer Ihres Gelenkes zu gewährleisten, sollten Sie nie schwer heben. Auch extreme Stoßbelastungen und unkontrollierte Dreh- und Abbremsbewegungen im Kniegelenk sollten Sie vermeiden.

Sie dürfen aber weiterhin Wandern, Schwimmen, Radfahren, Golfen, klassisches Langlaufen und viele andere Sportarten durchführen. Beachten Sie aber, dass es bei einem Sturz auf das künstliche Gelenk zu einer Prothesenlockerung oder auch zu einem Bruch an Unterschenkel- oder Oberschenkelknochen kommen kann.

Beachten Sie bitte, dass Ihre operierte Seite von der in der folgenden Broschüre dargestellten OP-Seite (links) abweichen kann.

Bei Fragen oder Problemen stehen wir Ihnen gerne zur Seite.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Abteilung für Physikalische Therapie Fachklinik Berchtesgaden

Wichtige Verhaltensweisen in den ersten Wochen

Folgende Positionen dürfen Sie problemlos einnehmen:



Achtung!

Sollte in den ersten Tagen durch den Schmerzkatheter das Gefühl in dem operierten Bein beeinträchtigt sein, wird der Unterschenkel mit freier Ferse auf einem Kissen gelagert.

Auch die Seitenlage können Sie mit oder ohne Kissen einnehmen.

Folgende Bewegungen sind in den ersten Wochen strikt verboten:

Nicht das Knie über 90° beugen, um zu starke Spannungen auf die Naht zu vermeiden.



Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Knie so wenig wie möglich in einer Beugestellung lagern. Dies ist wichtig, um die Streckung des Knies wieder zu erreichen.



Achten Sie ebenso darauf, das Knie so selten wie möglich in einer gebeugten Position zu halten.

Weitere Hinweise:

Versuchen Sie, langes Sitzen oder Stehen bis zum Ende der Rehabilitation zu vermeiden. Besser sind Liegen oder "Laufen" (Gehen an Unterarmgehstützen).



Belastungen bei Kniegelenksendoprothesen

Bei zementierten und zementfreien Knieendoprothesen gilt:

Ab dem 1. Tag dürfen Sie je nach Schmerzen voll belasten! (Ausnahmen teilt Ihnen der Operateur mit). Der erste Aufstehversuch erfolgt immer unter physiotherapeutischer Anleitung am ersten Tag nach Ihrer Operation.

Grundsätzlich benötigen Sie die Unterarmgehstützen für die nächsten 6 Wochen.

Gangarten:

Zunächst beginnen Sie mit dem sog. 3-Punkt-Gang:
Sie unterstützen Ihr operiertes Bein mit beiden Stützen.

Das operierte Bein wird zeitnah oder zeitgleich mit den beiden Unterarmgehstützen nach vorne gesetzt.



Im weiteren Verlauf werden Sie in der Therapie Ihr Gangbild auf den sog. 2-Punkt-Gang (Diagonalgang) steigern. Stütze und gegenseitiges Bein werden zeitnah oder zeitgleich vorge-
setzt. Anschließend folgt die jeweilige Gegenseite.



Treppen:

Weitere Hinweise:

Hierbei erfolgt das erste Treppengehen ebenfalls mit Ihrem Physiotherapeuten.

Halten Sie sich aus Sicherheitsgründen am Handlauf mit einer Hand fest. In die andere Hand nehmen Sie Ihre Unterarmgehstützen, wie auf dem Bild dargestellt.

Merksatz für das Treppensteigen:

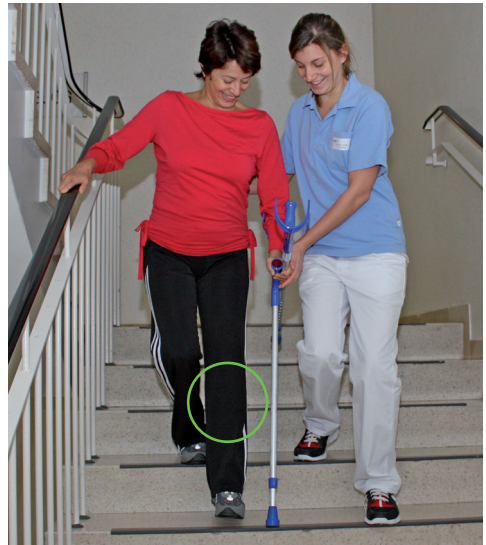
"Mit dem nicht-operierten Bein geht´s aufwärts zuerst, mit dem operierten Bein abwärts zuerst".

Treppen hinauf gehen:

Das nicht-operierte Bein wird auf die erste Stufe hinauf gesetzt. Sobald das gesunde Bein auf der ersten Stufe sicher abgesetzt wurde, setzen Sie Ihr operiertes Bein gemeinsam mit der Unterarmgehstütze auf die erste Stufe daneben.

Treppen hinunter gehen:

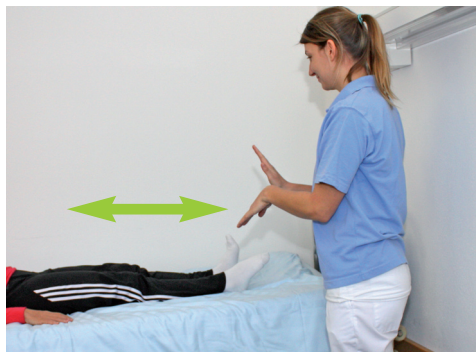
Das operierte Bein wird gemeinsam mit der Stütze auf die erste Stufe hinunter gesetzt. Sobald Sie einen guten Stand haben, wird das gesunde Bein daneben gesetzt.



Übungen:

Thromboseprophylaxe:

Beide Füße auf und ab bewegen über die gesamte Beweglichkeit der Sprunggelenke. Diese Übung 10mal ausführen und jede Stunde wiederholen.



Pneumonieprophylaxe:

(Vorbeugung Lungenentzündung)
4 bis 5 tiefe Atemzüge, sodass sich der Bauch bei der Einatmung hebt. Diese Übung 3mal ausführen und jede Stunde wiederholen.



Spannungsübung:

Beide Fußspitzen nach oben Richtung Nase ziehen, die Knie durchdrücken, die Oberschenkelmuskulatur anspannen und den Po zusammenkneifen. 3 bis 5 Sekunden diese Spannung halten. Diese Übung 10mal ausführen und mehrmals täglich wiederholen.





Sie erhalten ab dem ersten Tag nach Ihrer Operation in der Regel 1x/Tag eine Motorbewegungsschiene für Ihr Knie. Dabei wird Ihr Knie passiv bewegt. Ihr Physiotherapeut wird diese für Sie im schmerzfreien Bereich (bis max. 90°) einstellen und täglich gemeinsam mit Ihnen steigern.



Beugung (=Flexion) und Streckung (=Extension) des operierten Knies in Rückenlage

Das operierte Bein mit schleifender Ferse anbeugen: Ferse Richtung „Po“ (maximal 90°).

Hierbei können Sie Ihre Bademantelschlinge oder ähnliches zu Hilfe nehmen. So weit wie möglich aktiv aus eigener Kraft anbeugen, den Rest mit Hilfe der Schlinge.



Beugung (=Flexion) und Streckung (=Extension) des operierten Knies im Sitz

Das operierte Bein mit schleifender Ferse anbeugen (maximal 90°) und langsam/kontrolliert wieder strecken. Dabei darauf achten, dass Sie ihr Bein/Kniekehle ganz „durchdrücken“.

Übungen im sitzen an der Bettkante:

1. Unterschenkel locker pendeln lassen.
2. Beine im Wechsel anbeugen und strecken.
3. Vorsichtige Radfahrbewegungen im Sitz, der Oberkörper bleibt aufrecht.



Dehnung:

Schrittstellung, OP-Bein hinten. Belastung auf dem vorderen Bein; Ferse Richtung Boden drücken.



Kräftigung/Mobilisation:

Schrittstellung, OP-Bein hinten. Operiertes Knie abwechselnd beugen und strecken.



Weitere funktionelle Übungen (auch für Zuhause):

1. Übungen an der Treppe

a) das operierte Bein tippt eine Stufe hoch und wieder runter.

b) nur bei erlaubter Vollbelastung:

das operierte Bein steht auf der 1. Stufe, das gesunde Bein steigt im Wechsel eine Stufe tiefer und höher.

Tipps

Nicht auf das operierte Bein knien!

Beim Gehen: Fuß von der Ferse bis über die Zehen abrollen.

Wenn das Bein geschwollen ist, öfters hochlegen und/oder kühlen (nicht über 10 Minuten)

Diese, sowie weitere spezifische Übungen werden Sie innerhalb der Physiotherapieeinheit mit Ihrem Physiotherapeuten besprechen, praktisch üben und deren effektive Verteilung über den Tag festlegen. Somit verfügen Sie über ein individuelles Therapieprogramm, welches Sie selbstständig tagsüber bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen, um das bestmögliche Ergebnis für Sie zu erreichen, bis zum Übertritt in die anschließende Rehabilitation. Treten dennoch Schwierigkeiten oder Fragen auf, können Sie sich jederzeit an ihren Therapeuten wenden. In unserem Haus verfügen wir über einen Trainingsraum, in denen ebenfalls Physiotherapieeinheiten stattfinden.



Medizinische Trainingstherapie (=MTT):

Die Therapieeinheiten im Trainingsraum richten sich ebenso nach dem Heilungsfortschritt. Dabei werden Sie entweder alleine oder in einer Gruppe von einem Physiotherapeuten angeleitet, diverse Übungen zur Verbesserung der Mobilität, zur Kräftigung und Stabilisierung durchzuführen.