

**LEBEN** **IN BEWEGUNG**

## DER WEG ALS PATIENT

LEITFADEN FÜR DIE ZEIT NACH DER  
KNIEGELENKERSATZ-OPERATION

Monika, 69 Jahre  
Mobilität ist sehr wichtig.  
„Es ist einfach großartig, wieder mobil zu sein.  
Ich kann hingehen, wohin ich möchte und  
meine Einkäufe erledige ich problemlos und  
schmerzfrei. Ein neues Lebensgefühl!“

Besuchen Sie [www.lebeninbewegung.com](http://www.lebeninbewegung.com), wenn Sie weitere Informationen benötigen.  
Hier finden Sie auch Videos, in denen andere Patienten von ihren Erfahrungen berichten.

# Informationen rund um die Genesung

Die Regeneration ist ein äußerst wichtiger Bestandteil der Kniegelenkersatz-Operation. Darum ist es gut, möglichst viel darüber zu wissen.

Beispielsweise fällt es manchen Patienten schwer, die richtige Balance zwischen wichtigen Ruhezeiten sowie dem aktiven Kraftaufbau und der Wiedererlangung der Bewegungsfreiheit zu finden. Darum haben wir viele Tipps gesammelt, die Ihnen bei dieser Problematik helfen.

Der Schlüssel zum Erfolg heißt jedoch Geduld. Behalten Sie Ihr Ziel immer fest vor Augen: Ihre neu gewonnene Unabhängigkeit.

In diesem Leitfaden finden Sie detaillierte Informationen über den Klinikaufenthalt sowie die Zeit nach der Operation. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Ratschläge und Empfehlungen, damit Ihr Alltag während der Heilung so reibungslos wie nur möglich verläuft.

## Wichtiger Sicherheitshinweis

Wie bei vielen anderen medizinischen Behandlungen können die Ergebnisse einer Kniegelenkersatz-Operation äußerst unterschiedlich ausfallen. Der Erfolg hängt von Alter, Körpergewicht, Aktivitätsgrad und weiteren Faktoren ab. Ein potenzielles Risiko lässt sich nicht ausschließen und die vollständige Regeneration wird einige Zeit beanspruchen.

# Die erste Zeit nach der Operation

Die Genesung gestaltet sich je nach Eingriff und Person unterschiedlich. Unabhängig davon ist es überaus wichtig, dass Sie den Alltag in Ruhe bewältigen und nichts übereilen. Das Klinikteam wird dafür sorgen, dass Sie sich so schnell wie möglich wieder fit fühlen. Wundern Sie sich daher nicht, wenn das Personal Sie schon innerhalb von ein oder zwei Tagen darum bittet, das Knie zu bewegen oder aufzustehen.

Bereits in der Klinik werden Sie wahrscheinlich eine Therapie mit einer passiven motorisierten Bewegungsschiene beginnen, die Ihr Knie sanft beugt und streckt.

Ihr Physiotherapeut wird Ihnen außerdem dabei helfen, alltägliche Aktivitäten auszuführen:

- Wie Sie einige Schritte mit einem Rollator, Krücken oder einem Gehstock gehen.
- Wie Sie auf einem Stuhl sitzen.
- Wie Sie sich allein auf die Toilette setzen und wieder aufstehen.
- Wie Sie zwei oder drei Stufen gehen.

## So geht es weiter

Nach einer Knieoperation verlässt man durchschnittlich nach acht bis elf Tagen die Klinik. Mit einem Rollator oder Krücken werden Sie mobil sein. Erfahrungsgemäß wird Sie eine dieser Fortbewegungshilfen etwa vier Wochen lang in Ihrem Alltag begleiten.

Wenn Sie aufstehen und anfangen, sich wieder frei zu bewegen, treten vielleicht leichte Schmerzen und Schwellungen auf. Zur Linderung kann vorübergehend ein Schmerzmittel verschrieben werden. Auch Antibiotika zum Schutz gegen Infektionen können in bestimmten Fällen hilfreich sein und vom Arzt verordnet werden.

Normalerweise klingt der Schmerz aber recht rasch ab. Sie werden sich darüber wundern, wie schnell Sie wieder auf den Beinen sind.

# Erste Fortschritte mit dem neuen Knie

Vermutlich werden Sie die Klinik acht bis elf Tage nach der Operation verlassen. Die komplette Genesung dauert üblicherweise bis zu sechs Monate.

Die meisten Patienten können bereits eine Woche nach der Knieoperation mit leichter Unterstützung gehen. Allerdings wird empfohlen, einige Wochen lang einen Rollator oder Krücken zu verwenden. Denn das fördert die rasche Genesung des Knies.

Gemeinsam mit Ihrem Physiotherapeuten erlernen Sie Übungen, die Ihr Knie stärken. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Genesung. Daher ist es wichtig, dass Sie außerhalb der Klinik eigenständig weitertrainieren. Dieses Training vermeidet Komplikationen mit dem neuen Gelenk.

Möglicherweise fühlen Sie sich auch Wochen nach der Knieoperation noch müde. Zeitweilig können Schmerzen und Schwellungen auftreten. Das ist jedoch kein Grund zur Sorge. Auch wenn Sie drei oder sechs Wochen nach der Operation wieder ohne Hilfe gehen können, brauchen Schmerzen und Schwellungen etwas länger, um abzuklingen.

## Die Nachsorge

Um den Verlauf Ihrer Genesung zu beurteilen, wird etwa sechs bis zwölf Wochen nach dem Eingriff eine Kontrolluntersuchung durchgeführt. Von diesem Zeitpunkt an macht sich Ihr Orthopäde alle paar Jahre ein Bild von Ihren Fortschritten.

Schauen Sie regelmäßig auf die Operationswunde und kontaktieren Sie den Operateur, wenn folgende Symptome auftreten:

- Flüssigkeit und/oder ein unangenehmer Geruch an der Operationswunde
- Fieber (ab einer Temperatur von etwa 38°C) über einen Zeitraum von zwei Tagen
- verstärkte Schwellung, Schmerzempfindlichkeit, Rötung und/oder Schmerzen

„Nach einer so erfolgreichen  
OP ist man einfach nur  
glücklich. Ich möchte nie  
wieder über so einen langen  
Zeitraum solche Schmerzen  
haben!“







„Seit der OP kann ich wieder schmerzfrei laufen und meine Einkäufe erledigen.“

# Zurück in den Alltag

## **Befolgen Sie den Rat Ihres Arztes!**

Nach einer Kniegelenkersatz-Operation ist es wichtig, realistisch einzuschätzen, ab wann Sie wieder welche Tätigkeiten ausüben können.

## **Autofahren**

Dies ist abhängig von der Art Ihrer Operation und welches Kniegelenk ersetzt wurde. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, wann Sie sich wieder sicher hinter das Steuer eines Autos setzen können.

## **Treppensteigen**

Während sich Ihr Knie im Heilungsprozess befindet, lernen Sie recht zügig ohne Rollator oder Krücken, und stattdessen mit einem Gehstock zu gehen. Treten keine Komplikationen auf, benötigen Sie auf lange Sicht keinerlei Gehhilfe mehr. Im nächsten Schritt werden Sie das Treppensteigen wieder erlernen. Zuerst auf Treppen mit geringer Stufenhöhe, nach und nach auf Treppenstufen mit normaler Höhe.

## **Arbeiten**

Die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz ist abhängig davon, wie schnell die Heilung verläuft und welcher Tätigkeit Sie nachgehen. Manche Patienten müssen Änderungen in ihren Tätigkeiten vornehmen. Andere hingegen können problemlos ihre ursprüngliche Arbeit wieder aufnehmen. Sollte Ihr Beruf schwere körperliche Aufgaben umfassen, müssen Sie vorher mit Ihrem Operateur absprechen, wann Sie in den Job zurückkehren und welche Tätigkeiten Sie ausführen dürfen.

# Tipps für die bestmögliche Regeneration

Ja...



- Trainieren Sie weiterhin regelmäßig und befolgen Sie dabei die Anweisungen Ihres Physiotherapeuten.
- Bleiben Sie aktiv, aber mit Tätigkeiten die weniger belastend sind. Dazu gehören beispielsweise Walken, Radfahren und Schwimmen.
- Konsultieren Sie Ihren Physiotherapeuten, bevor Sie körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten aufnehmen, wie zum Beispiel Skilanglauf, Rudern und Kampfsport.
- Wenden Sie sich zur Schmerzbehandlung an Ihren Arzt. Wenn die Schmerzen durch die Medikamente nicht ausreichend gelindert werden, sprechen Sie ihn erneut darauf an.
- Behandeln Sie Schwellungen, um Schmerzen zu lindern und Ihren Blutkreislauf und Ihre Bewegungsfähigkeit zu fördern.
- Gönnen Sie sich Ruhe! Viel Schlaf ist wichtig, damit Ihr Knie gut heilt. Sollten Sie Schlafprobleme haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.



# Was Sie vermeiden sollten:

Nein...



- Nehmen Sie besser nicht an körperlich belastenden oder risikoreichen Aktivitäten teil. Gemeint sind Aktivitäten, bei denen Sie stürzen könnten oder viel Körperkontakt mit Anderen haben.
- Verdrehen Sie Ihr Knie nicht unvermittelt. Drehen Sie stattdessen Ihren gesamten Körper mit, um eine Belastung des künstlichen Gelenkes zu vermeiden.
- Lassen Sie zahnärztliche Behandlungen oder operative Behandlungen an Blase oder Darm nicht ohne das Einverständnis Ihres Hausarztes oder Orthopäden durchführen. Durch diese Eingriffe könnten Bakterien in Ihre Blutbahn gelangen, wodurch Entzündungen an dem künstlichen Gelenk entstehen könnten.
- Heben Sie keine schweren Gegenstände. Die Belastung kann Ihrem Knie schaden.

# Ihr Trainingsplan in der Regenerationsphase

## Erste bis sechste Woche

Führen Sie die Knieübungen fort, mit denen Sie schon in der Klinik begonnen haben und erhöhen Sie die Anzahl und Dauer dieser Übungen.

Wenn Sie in der Klinik eine Therapie mit einer passiven motorisierten Bewegungsschiene begonnen haben, behalten Sie diese zu Hause bei.

Auch alltägliche Vorgänge wie Kochen, Putzen und Wäsche waschen können Sie nun regelmäßiger ausüben.



## Sechste bis zwölfte Woche

Zu diesem Zeitpunkt kommen eventuell neue Übungen hinzu, wie zum Beispiel:

- Stellen Sie sich abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Fersen.
- Machen Sie leichte Kniebeugen, während Sie stehen.
- Balancieren: Stellen Sie sich auf einen Fuß und halten Sie das Gleichgewicht.
- Stellen Sie Ihren Fuß auf eine Stufe und strecken Sie Ihr Bein aus.
- Fahren Sie auf einem Standfahrrad.



„Laufen oder Treppensteigen  
ist mit dem neuen Knie kein  
Problem mehr – das ist so eine  
Erleichterung!“



Bitte besuchen Sie für weiterführende Informationen  
[www.lebeninbewegung.com](http://www.lebeninbewegung.com)



Vertrieb in Deutschland:

**Johnson & Johnson Medical GmbH**  
**Geschäftsbereich DePuy Synthes**

Zweigniederlassung Kirkel  
Konrad-Zuse-Straße 19  
66459 Kirkel

Germany

Tel.: +49 (0) 6841 1893-4

Fax: +49 (0) 6841 1893-633

E-Mail: [info-depuy@its.jnj.com](mailto:info-depuy@its.jnj.com)

Vertrieb in der Schweiz:

**Johnson & Johnson AG**  
**DePuy Synthes**

Branch Office Zuchwil  
Luzernstrasse 21  
4528 Zuchwil

Switzerland

Tel: +41 (0) 32 720 40 60

Fax: +41 (0) 32 720 40 61

E-Mail: [depuych@its.jnj.com](mailto:depuych@its.jnj.com)

Vertrieb in Österreich:

**Johnson & Johnson**  
**Medical Products GmbH**  
**DePuy Synthes**

Vorgartenstraße 206B  
1020 Wien

Austria

Tel.: +43 (0) 1 36025-0

Fax: +43 (0) 1 36025-550

E-Mail: [depuy.austria@its.jnj.com](mailto:depuy.austria@its.jnj.com)

[depuysynthes.com](http://depuysynthes.com)