

LEBEN IN BEWEGUNG

DER WEG ALS PATIENT LEITFADEN FÜR DIE ZEIT VOR DER KNIEGELENKERSATZ-OPERATION

Monika, 69 Jahre
liebt es zu verreisen.

„Laufen oder Treppensteigen ist mit dem neuen Knie kein Problem mehr. Dreizehn Jahre Leidenszeit sind nun endlich Geschichte – das ist so eine Erleichterung!“

Besuchen Sie www.lebeninbewegung.com, wenn Sie weitere Informationen benötigen. Hier finden Sie auch Videos, in denen andere Patienten von ihren Erfahrungen berichten.

Mit gutem Gefühl in die Klinik

Der Einsatz künstlicher Kniegelenke ist heute weitverbreitet. Routinierte Fachärzte führen die Eingriffe regelmäßig durch.

Bereits im Erstgespräch und bei der präoperativen Untersuchung erfahren die Patienten, wer ihre Operation vornimmt. Zu Ihrem Operationsteam gehören in der Regel:

- ein Operateur
- ein Team aus Assistenzärzten (das den Operateur unterstützt)
- OP-Schwwestern und Pfleger
- ein Anästhesist (der sich um Ihre Narkose und die Schmerzbehandlung kümmert)
- ein Physiotherapeut (der Sie nach der Gelenkersatz-Operation so fit wie möglich machen wird)

Die präoperative Untersuchung

Eine Operation kann im Vorfeld beängstigend wirken. Darum erhalten Sie während der präoperativen Untersuchung bereits viele Informationen. So können Sie sich vor dem Eingriff ganz gelassen und gut vorbereitet fühlen.

Im Vorfeld der Operation werden standardmäßig auch einige wichtige Untersuchungen durchgeführt, um bereits früh eventuelle Risiken zu erkennen. Hierzu gehören zum Beispiel:

- Blutuntersuchung
- Untersuchung des Herzrhythmus (EKG)
- Röntgenaufnahmen

Außerdem wird man Ihnen noch weitere Fragen zu Ihrer allgemeinen Krankengeschichte, vorangegangenen Operationen und der aktuellen Medikamenteneinnahme stellen.



„Es fühlt sich an,
als wäre mein Knie
nie krank gewesen.“

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



Die Vorbereitung in der Klinik

Im Gespräch mit dem Operateur oder einem Mitglied seines Teams werden Fragen rund um Ihr Knie und Ihre Gesundheit im Allgemeinen geklärt. Damit soll sichergestellt werden, dass die Kniegelenkersatz-Operation das Richtige für Sie ist.

Krankengeschichte

Für den Arzt ist es sehr hilfreich, Ihre komplette Krankengeschichte genau zu kennen. Denn mit diesem Wissen kann er Ihre Schmerzen und Ihr Knieproblem besser einschätzen.

Körperliche Untersuchung

Darüber hinaus wird die Beweglichkeit des Knies und die Muskelkraft beurteilt. Der Operateur macht sich ein Bild davon, wie Sie laufen, sitzen, sich beugen, strecken und bewegen.

Röntgenaufnahmen

Röntgenaufnahmen des Knies helfen dem Operateur dabei, die Operation zu planen und die Passgenauigkeit Ihrer neuen Knieprothese zu beurteilen. Daher ist es möglich, dass Sie im Rahmen der Voruntersuchung geröntgt werden.

Lebenswandel

Andere Faktoren, wie beispielsweise Alkoholkonsum, Übergewicht und Rauchen, können sich auf Mobilität und Lebensqualität auswirken. Ihr Operateur wird Sie sicherlich bitten, auf einen gesunden Lebenswandel zu achten. Dabei hilft Ihnen auch der Übungsplan am Ende dieser Broschüre.

Sorgfältige Planung

Unter www.lebeninbewegung.com finden Sie umfangreiches Informationsmaterial, um sich auf das Gespräch mit dem Klinikteam vorzubereiten.

So bereiten Sie sich und Ihr Zuhause optimal vor

- Bitten Sie Freunde oder die Familie, Sie nach der Entlassung aus der Klinik zu unterstützen.
- Organisieren Sie schon im Vorfeld die Fahrt von der Klinik nach Hause.
- Kochen Sie vor und frieren Sie Mahlzeiten ein.
- Richten Sie Ihr Zuhause so ordentlich und übersichtlich wie nur möglich ein. Platzieren Sie wichtige Alltagsdinge (z.B. Telefon, Schlüssel, Geld, Adressbuch) an einem leicht zugänglichen Ort.
- Besorgen Sie nützliche Helferlein zum Beispiel einen Schwamm mit langem Handgriff, einen Fußhocker und ein Greifwerkzeug, um Ihr Leben möglichst einfach zu gestalten.

Hier einige Vorschläge, wie Sie Ihr Zuhause für die Genesungszeit sicher und komfortabel gestalten:

- Richten Sie einen Raum im Erdgeschoss vorübergehend als Schlafzimmer ein.
- Entfernen Sie Läufer oder Teppiche, auf denen Sie ausrutschen oder die sich an einer Gehhilfe oder einer Krücke verfangen könnten. Nutzen Sie im Bad rutschfeste Matten.
- Befestigen Sie lose Teppichkanten. Markieren Sie Höhenunterschiede auf dem Boden (z.B. mit leuchtendem, rutschfestem Klebeband).
- Vermeiden Sie Stolperfallen: Verlegen Sie sicherheitshalber alle Kabel und Telefonleitungen entlang der Wände (nicht durch die Raummitte).
- Stellen Sie Ihr Mobiliar so auf, dass im gesamten Haus freie Durchgänge vorhanden sind.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Treppengeländer fest sind und nicht wackeln.

- Setzen Sie im gesamten Haushalt, insbesondere im Schlafzimmer, Nachtlichter ein.
- Schaffen Sie Ordnung: Räumen Sie Arbeitsflächen auf, legen Sie alltägliche Gegenstände in Reichweite, um unnötiges Strecken oder Beugen zu vermeiden; montieren Sie herausziehbare Regale und ausziehbare Kleiderstangen; kaufen Sie Körbe und andere leicht zugängliche Aufbewahrungsmöglichkeiten.
- Beachten Sie im Badezimmer folgende Punkte:
 - Montieren Sie einen erhöhten Toilettensitz.
 - Besorgen Sie einen Duschstuhl oder eine kleine Sitzbank.
 - Installieren Sie Handgriffe in der Dusche, neben der Badewanne und nahe der Toilette. Diese geben Ihnen Halt und Sicherheit.
 - Ersetzen Sie fest montierte Duschköpfe mit Handduschbrausen.

Ihr Hausarzt, der Operateur und das Klinikteam stehen Ihnen mit vielen Tipps und praktischer Unterstützung zur Seite. Fragen Sie im Rahmen eines Arzttermins einfach nach der postoperativen Nachsorge.

Die erste Zeit nach der Operation

Die Genesungszeit variiert je nach Eingriff und Person. 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.

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. Andere Bewegungen, wie zum Beispiel Strecken und Drehen, werden Sie eine Zeit lang nicht voll ausführen können, da sich Ihr Körper erholen und seine Kräfte zurück gewinnen muss.

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.

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.



Ihr Hausarzt sowie Ihr Orthopäde stehen Ihnen mit vielen Tipps und praktischer Unterstützung zur Seite. Fragen Sie im Rahmen eines Arzttermins einfach nach der postoperativen Nachsorge.

Knieübungen zur Vorbereitung auf die Operation

Die beste Vorbereitung auf eine Knieoperation ist, so mobil und aktiv wie möglich zu sein. Das lindert auch die Schmerzen, die Ihr Knieleiden verursacht.

Auch wenn dies zunehmend schwieriger wird – bleiben Sie am Ball! Denn tägliche Aktivitäten über nur wenige Minuten können bereits viel bewirken.

Schwimmen und Fahrradfahren sind ideal, weil beides das Knie trainiert, aber nicht zu sehr anstrengt. Der natürliche Auftrieb des Wassers entlastet ebenfalls Ihre Gelenke.

Es gibt eine Reihe von schonenden Bewegungsübungen, die speziell zur Linderung von Knieschmerzen entwickelt wurden:

Kniebeugen

- Stellen Sie sich schulterbreit mit dem Rücken zu einer Wand gerichtet hin.
- Lehnen Sie sich gegen die Wand und rutschen Sie durch langsames Beugen Ihrer Knie mit dem Rücken nach unten.
- Ihre Knie und Füße sollten leicht nach außen zeigen, um das Körpergewicht auf die Beine zu verlagern.
- Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. Sie sollten dabei die Spannung in der Oberschenkelmuskulatur spüren.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

Beine anheben

- Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl.
- Heben und strecken Sie Ihr linkes Bein langsam, bis es sich auf einer Höhe mit dem Stuhlsitz befindet.
- Halten Sie diese Position fünf Sekunden lang, bevor Sie zur Ausgangsposition zurückkehren.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal mit jedem Bein.

Oberschenkel strecken

- Setzen Sie sich auf die Kante eines stabilen Stuhls und halten Sie Ihren Rücken gerade.
- Beugen Sie Ihr rechtes Bein und strecken Sie gleichzeitig das linke nach vorne aus, die linke Ferse bleibt dabei auf dem Boden.
- Beugen Sie Ihren Körper über das linke Bein, halten Sie dabei die Spannung in Ihrer Oberschenkelmuskulatur.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal mit jedem Bein.

Kniebeuge auf einem Bein

- Stellen Sie sich schulterbreit hin, die Füße zeigen nach außen.
- Heben Sie das rechte Bein und balancieren Sie auf dem linken.
- Beugen Sie langsam das linke Bein, sodass sich Ihr gesamter Körper nach unten bewegt. Halten Sie dabei das rechte Bein gerade.
- Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal mit jedem Bein.

Bitte besuchen Sie für weiterführende Informationen
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

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

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

depuysynthes.com