Endoprothetik
Zentrum
Siegtal

Nach der Knieoperation:
Willkommen zu Hause!

Unsere Empfehlungen

Haben Sie Geduld – etwa 6 bis 8 Wochen nach der Operation ist Ihre Muskulatur bei stetiger Betätigung wieder in der Lage, Ihr neues Gelenk zu stabilisieren. Dieser Anpassungsprozess besteht die nächsten Monate (bis zu zwei Jahre!) weiter fort, ohne dass Sie es zwingend bemerken. Die nachfolgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, sich von Anfang an gelenkschonend zu bewegen.

Bewegung mit Gehstützen

Stellen Sie beide Unterarm-Gehstützen vor Ihren Füßen auf. Stützen Sie sich mit leicht gebeugten Ellenbogen auf die Handgriffe ab und umschließen diese mit Ihren Händen.

Sitzen und Aufstehen

Sitzen Sie nach Möglichkeit aufrecht auf hohen Stühlen mit Armlehne. Legen Sie Ihr operiertes Bein immer mal wieder hoch, um die Durchblutung zu entlasten.

Treppesteigen mit Gehstützen

Auf die erste Stufe stellen Sie das gesunde Bein, die Gehstützen bleiben beim operierten Bein. Nun holen Sie das betroffene Bein nach und stützen sich ggf. auf den Unterarmstützen ab. Beim Absteigen der Treppe setzen Sie zunächst beide Gehstützen auf die untere Stufe. Danach folgt das operierte Bein, anschließend das gesunde Bein.

Hinlegen / Aufstehen

Sie legen sich ins Bett, indem Sie zuerst das gesunde, danach das betroffene Bein vorsichtig ins Bett heben. Zum Aufstehen aus dem Bett bewegen Sie sich mit dem Gesäß an die Bettkante. Nacheinander heben Sie nun das betroffene und das gesunde Bein langsam aus dem Bett. Langsam aufstehen – in der Ruhe liegt die Kraft. Das Bett sollte möglichst nicht zu tief sein.

Duschen / Baden

Duschen ist in der Regel zu Hause wieder erlaubt, auch wenn die Fäden noch nicht gezogen sind. Gehen Sie mit rutschfesten Schuhen ins Badezimmer und stellen Sie diese vor der Dusche ab. Gehen Sie mit dem gesunden Bein zuerst in die Dusche. Beim Aussteigen aus der Dusche gehen Sie mit dem operierten Bein zuerst heraus. Eine rutschfeste Matte vor und in der Dusche dient Ihrer Sicherheit. Ein Haltegriff an der Wand und ein stabiler Duschhocker sind ebenfalls empfehlenswert.

Zwei bis drei Tage nachdem die Fäden gezogen wurden können Sie in der Regel ein Bad nehmen. Dabei sollten Sie auf Ihren Kreislauf achten. Stellen Sie dafür einen stabilen Hocker vor die Wanne. Sie heben zuerst das gesunde, dann das betroffene Bein über den Wannenrand. Ein Badewannensitz, eine rutschfeste Unterlage vor und in der Wanne und ein Haltegriff sind geeignete Hilfsmittel für Ihre Sicherheit.

Anziehen / Ausziehen

Lassen Sie sich in der ersten Zeit von einer vertrauten Person helfen und nehmen Sie sich Zeit! Auch Alltagshandlungen sind zunächst ungewohnt und anstrengend. Beim Anziehen schlüpfen Sie zuerst mit dem betroffenen Bein in das Kleidungsstück. Beim Ausziehen beginnen Sie mit dem gesunden Bein. Sanitätshäuser beraten Sie zu speziellen Strumpfanziehern oder Greifstäben.

Schuhe anziehen

Tragen Sie feste Schuhe mit einem einfachem Einstieg (wie zum Beispiel Slipper), so dass sie sich beim Anziehen nicht längere Zeit nach vorne beugen müssen. Beim An- und Ausziehen hilft ein Schuhlöffel mit langem Griff.

Ins Auto einsteigen

Steigen Sie möglichst auf der Beifahrerseite ein. Lassen Sie sich den Sitz ganz nach hinten schieben. Setzen Sie sich rückwärts auf den Autositz und bewegen Ihre Beine nacheinander ins Auto. Das Aussteigen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge: erst die Beine, dann aufrichten. Sie selbst dürfen nach Rücksprache mit Ihrem Arzt wieder Auto fahren, wenn Sie sich sicher fühlen und keine Gehstützen mehr benötigen (etwa 8-12 Wochen nach dem Eingriff). Beachten Sie, dass die Einnahme von Medikamenten Ihre Fahrtüchtigkeit einschränken kann. Dann besser ein Taxi rufen oder sich von Bekannten / Nachbarn fahren lassen.

Tipps und Tricks für zu Hause

Ein Gelenkersatz kann die natürliche Funktion niemals voll ersetzen, aber er ermöglicht Ihnen ein Leben in (schmerzfreier) Bewegung. Durch gleichmäßige schonende Bewegungen vergrößern Sie zunehmend Ihren Aktionsradius.

Diese Hinweise für jeden Tag helfen Ihnen dabei:

- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und langes Stehen.
- Vorsicht bei Anstrengungen wie Treppensteigen.
- Verteilen Sie Lasten gleichmäßig auf beide Arme oder noch besser: in einen Rucksack.
- Tragen Sie feste Schuhe. Eine gute Dämpfung der Schuhe schont die Gelenke. Achten Sie auf mögliche Gefahrenstellen. Gehen Sie vor allem im Herbst und Winter vorsichtig, um einem Sturz durch Nässe und Glätte vorzubeugen.
- Ein der Körpergröße entsprechendes Gewicht belastet die Gelenke weniger und sorgt für ein gutes Allgemeinbefinden.
- Achtung bei eitrigen Entzündungen! Eine Infektion kann sich im ganzen Körper ausbreiten und damit auch das neue Gelenk betreffen. Informieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, der eine antibiotische Behandlung vornehmen kann. Dies gilt für alle Arten von Infektionen, z. B. im Rachen und im Zahnbereich, bei Infektionen der Harnwege, des Blinddarms, bei einem Abszess oder bei einem eingewachsenen Zehennagel.

Sport hält fit

Sportärzte empfehlen nach einer Gelenkersatzbehandlung Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungen und wenig Kraftaufwand. Schwimmen, Gymnastik, Radfahren und Wandern sind besonders geeignet. Sie steigern damit ihre Beweglichkeit und Belastbarkeit, außerdem helfen Ausdauersportarten bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Empfehlenswerte Sportarten:

- Wandern
- Radfahren
- Schwimmen
- Rudern
- Leichte Gymnastik

Nicht empfehlenswerte Sportarten:

- Ballsportarten mit ruckartigen Bewegungen (Tennis, Fußball)
- Alpiner Skilauf
- Reiten
- Leichtathletik

In Absprache mit Ihrem Arzt:

- Jogging
- Tanzen
- Golf
- Skilanglauf

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Beachten Sie die Signale Ihres Körpers und finden Sie das gesunde Maß zwischen körperlicher Betätigung und Ausruhzeiten.
„Zu viel“ ist genau so schädlich wie „zu wenig“.

Endoprothetiksprechstunde:

Dienstag und Donnerstag, 13.00 bis 15.00 Uhr

Allgemeine Indikationssprechstunde

Orthopädie und Unfallchirurgie:

Dienstag und Donnerstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Endoprothetikzentrum Siegtal

Hospitalstr. 7 | 53783 Eitorf | Telefon: 02243 / 881-1620

Telefax: 02243 / 881-2348 | Mail: info@epz-siegtal.de

www.epz-siegtal.de