



BARMHERZIGE  
BRÜDER  
Krankenhaus Eisenstadt



# PHYSIOTHERAPIE NACH KNIETOTALENDOPROTHESE

Informationen und Übungen



# PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

## KRÜCKENEINSTELLUNG

Stellen Sie die Krücken so ein, dass der Handgriff auf Höhe Ihres Handgelenks liegt, wenn Sie aufrecht stehen. Der Ellbogen ist beim Gehen minimal gebeugt.

## BANDAGIERUNG

Die Verwendung von Bandagen oder Thrombosestrümpfen empfehlen wir bis zur Nahtentfernung. Tragen Sie die Bandage tagsüber. Die Bandagierung ersetzt nicht die Medikation zur Thromboseprophylaxe. Aktive Bewegung ist der beste Schutz.

## KÄLTETHERAPIE

Kälte kann helfen, Schmerzen und Schwellungen in den ersten Tagen zu verringern. Bei Schwellung und Schmerz führen Sie mehrmals täglich eine Kühlung von maximal 10-15 Minuten durch. Vermeiden Sie direkten Hautkontakt (Handtuch als Zwischenlage) und kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Haut.

In dieser Informationsbroschüre finden Sie wichtige Tipps und unterstützende Übungen zur Wiederherstellung Ihrer Mobilität in der ersten Zeit nach der Operation.

Zum besseren Verständnis ist das operierte Knie mit einem roten Band markiert.

Gemeinsam mit Ihren Physiotherapeut:innen erlernen Sie Bewegungsabläufe und Kräftigungsübungen.

# **ES IST IHRE GESUNDHEIT, DIE UNS BEWEGT**

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

In den ersten Tagen nach der Operation sollen Sie Ihre Selbstständigkeit wieder erlangen. Unsere Empfehlungen unterstützen Sie bei Ihren alltäglichen Tätigkeiten und tragen bei, dass Sie Ihren gewohnten Aktivitäten wieder nachkommen können.

Ihr aktives Mitwirken ist ein wesentlicher Faktor für Ihren optimalen Therapieerfolg.

Üben Sie weiter, auch wenn rasche Fortschritte mit Phasen wechseln, in denen der subjektive Eindruck des Stillstands entsteht.

Fragen beantworten die Mitglieder Ihres Behandlungsteams gerne!

Wir wünschen Ihnen eine gute Rehabilitation!

## AUFSTEHEN VOM BETT

Rutschen Sie an den Bettrand des operierten Beines. Richten Sie den Oberkörper auf.

Schieben Sie – auf dem Gesäß drehend – die Beine langsam aus dem Bett.



Stützen Sie sich beim Aufstehen mit den Händen auf der Unterlage ab.



## ZURÜCKLEGEN INS BETT

Setzen Sie sich nahe dem Kopfende rückwärts auf das Bett.

Heben Sie das operierte Bein mit Hilfe des gesunden Beines oder mit Hilfe der Hände (bzw. eines Leintuchs) ins Bett.

## DER 3-PUNKT-GANG

Stellen Sie beide Krücken nach vorne und danach das operierte Bein zwischen die Krücken.

Machen Sie danach einen Schritt mit dem gesunden Bein nach vorne.



## DER 4-PUNKT-GANG

Stellen Sie die linke Krücke und das rechte Bein nach vorne, danach die rechte Krücke und das linke Bein.



Verwenden Sie Gehhilfsmittel, bis sie ohne Hinken gehen können. Wenn Sie nur eine Krücke verwenden, nutzen Sie diese auf der gesunden Seite. Fragen beantwortet Ihr/Ihre Physiotherapeut:in.

## STUFEN STEIGEN HINAUF

Steigen Sie zuerst mit dem gesunden Bein eine Stufe höher.



Dann stellen Sie die Krücke und das operierte Bein dazu.

Zur Erhöhung der Sicherheit nutzen Sie, wenn möglich, den Handlauf.



## STUFEN STEIGEN HINUNTER

Stellen Sie zuerst die Krücke und das operierte Bein eine Stufe tiefer.



Dann stellen Sie das gesunde Bein dazu.



# PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

## LIEGEN

Lagern Sie das operierte Bein ausgestreckt im Bett.

Vermeiden Sie die Unterlagerung des Kniegelenks mit einem Polster oder die Anpassung des Beinteils im Bett.

## SITZEN

Eine höhere Sitzgelegenheit erleichtert das Aufstehen und Setzen.

Ihre Sessel können Sie mit einem Sitzpolster leicht erhöhen.

Armlehnen erleichtern das Aufstehen und Setzen.

## DUSCHE

Haltegriffe und rutschfeste Unterlagen unterstützen die Sicherheit.

Ein höhenverstellbarer Duschhocker erleichtert das Duschen.

## GANG AUF DIE TOILETTE

Haltegriffe an den Wänden erleichtern das Aufstehen und Setzen.



## AN- UND AUSKLEIDEN

Ziehen Sie sich im Sitzen an.

Die umgedrehte Krücke oder eine Greifzange kann beim Anziehen helfen. Die Greifzange ist im Orthopädiefachgeschäft erhältlich.

Ziehen Sie zuerst das  
operierte Bein an.



Auskleiden erfolgt in  
umgekehrter Reihenfolge:  
zuerst das gesunde, dann das operierte  
Bein.

## **WUNDVERBAND**

Die Nahtentfernung findet am 12. bis 14. Tag nach der Operation statt. Bis dahin muss die Wunde trocken bleiben.

## **HAUSHALT**

Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppiche und freiliegende Kabel, um Unfälle zu vermeiden.

Unterbrechen Sie länger andauernde Tätigkeiten durch Pausen und führen Sie Positionsveränderungen durch.

## **SPORTEMPFEHLUNGEN**

Alle Aktivitäten und Belastungen, denen Sie Ihr künstliches Gelenk aussetzen, beeinflussen dessen Lebensdauer. Bei maßvoller sportlicher Aktivität wird die Haltbarkeit Ihrer Endoprothese verlängert. Bei allen sportlichen Betätigungen gilt, langsam und vorsichtig zu beginnen.

Sprechen Sie mit der/dem behandelnden Ärzt:in und Physiotherapeut:in über die Intensität der Belastung.

### **SCHWIMMEN**

Erlaubt sind Kraul- und Rückenschwimmen sowie Gehübungen im Wasser, sobald die Nähte entfernt sind und eine trockene Wunde vorhanden ist.

### **RADFAHREN**

Radfahren am Heimtrainer mit wenig Widerstand.  
Achtung beim Auf- und Absteigen!

### **NORDIC WALKING**

Beginnen Sie mit Nordic Walking, sobald Sie ohne Hinkmechanismus gehen können. Information dazu erhalten Sie vom Arzt oder Physiotherapeuten.

### **SAUNA/SOLARIUM/INFRAROT**

Nutzen Sie Sauna/Solarium /Infrarot frühestens 12 Wochen nach der Operation.



## AUTOFahren

Setzen Sie sich rücklings auf den Beifahrersitz.

Heben Sie die Beine gleichzeitig mit der Drehung des Oberkörpers ins Auto. Bei Bedarf unterstützen Sie das operierte mit dem gesunden Bein.



## SELBSTSTÄNDIGES LENKEN DES FAHRZEUGS

Wir empfehlen, das Fahrzeug erst dann zu lenken, wenn Sie schmerzfrei ohne Krücken gehen können.

Klären Sie mit Ihrer Versicherung, ab wann Versicherungsschutz beim Lenken des Fahrzeugs gegeben ist.



## BEACHTEN SIE BITTE FOLGENDES BEI DER DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN:

Wiederholen Sie jede Übung 10x in 3 Serien mit mindestens 30 Sekunden Pause - insgesamt 30 Wiederholungen.

- Führen Sie die Übungen täglich 2 bis 3-Mal durch.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Führen Sie die Übungen langsam durch.
- Atmen Sie während der Ausführung der Übung ruhig weiter.

Bitte führen Sie nur jene Übungen durch,  
die Sie mit dem/der Physiotherapeut:in erlernt haben.

## WICHTIG ZU WISSEN

Bitte bringen Sie zum **stationären Aufenthalt** folgendes mit:

- Gehhilfsmittel wie Krücken oder Gehgestell
- Schuhe mit flachem Absatz, festem Halt, rutschfester Sohle und einfachem Einstieg

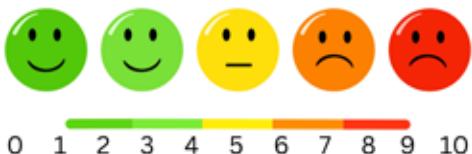
Bitte organisieren Sie für die Zeit **nach dem stationären Aufenthalt**:

- Termin bei einer/einem Physiotherapeut:in unmittelbar nach dem stationären Aufenthalt



# ÜBUNGSPROGRAMM

Führen Sie die Übungen wie beschrieben kontrolliert und korrekt aus.  
Während und nach der Übung  
steigt der Schmerz **nicht über 5**  
(auf einer Skala von 0-10).



## RÜCKENLAGE

Beugen Sie das betroffene Kniegelenk, indem Sie die Ferse Richtung Gesäß ziehen.  
Sie können dabei auch Ihre Hände zu Hilfe nehmen.  
10 Wiederholungen in 3 Serien



## RÜCKENLAGE

Drücken Sie das operierte Kniegelenk gegen die Unterlage und ziehen Sie gleichzeitig Zehen und Vorfuß in Richtung Kopf. Achten Sie darauf, dass die Oberschenkelmuskulatur angespannt ist. Halten Sie diese Spannung für 5-10 Sekunden.



## RÜCKENLAGE

Legen Sie eine Handtuchrolle unter das Kniegelenk des operierten Beines. Drücken Sie das Kniegelenk gegen das Handtuch und versuchen Sie gleichzeitig die Ferse von der Unterlage wegzuhoben.  
10 Wiederholungen in 3 Serien



## SITZ

Sitz am Sessel.

Die Fußsohle bleibt am Boden.

Ziehen Sie die Ferse so weit wie möglich unter den Sessel, danach langsam nachlassen.

10 Wiederholungen in 3 Serien



## SITZ

Sitz am Sessel.

Beugen Sie das Knie maximal.

Versuchen Sie den Oberschenkel von der Sitzfläche abzuheben.

10 Wiederholungen in 3 Serien



## SITZ

Stellen Sie das operierte Bein soweit wie möglich nach vorne.

Nun versuchen Sie mit Muskelkraft das Kniegelenk durchzustrecken (Kniekehle nach unten drücken).

10 Wiederholungen in 3 Serien



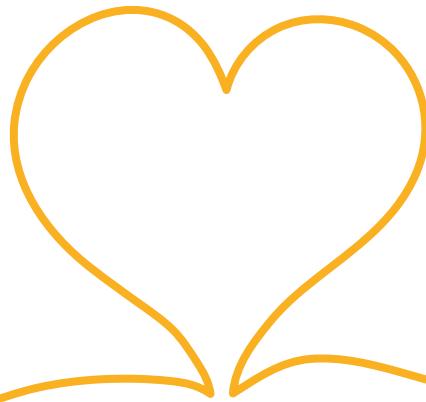
## SITZ

Ziehen Sie den Vorfuß hoch, strecken Sie das Bein.

10 Wiederholungen in 3 Serien



[www.bbeisen.at](http://www.bbeisen.at)



Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten  
Graz, Innsbruck & Wien

### **PHYSIOTHERAPIE**

Johannes von Gott-Platz 1 • 7000 Eisenstadt  
Tel +43 (0) 2682 601 • Fax +43 (0) 2682 601-1099  
[krankenhaus@bbeisen.at](mailto:krankenhaus@bbeisen.at)  
[www.bbeisen.at](http://www.bbeisen.at)

Fotocredits:  
WolfStudios  
Barmherzige Brüder  
Canva