

## Vorsichtsmaßnahmen nach der Knie-OP

(DIESE GELTEN FÜR MINDESTENS 6 WOCHEN)

- Um Ihre Schmerzen in den ersten postoperativen Tagen so gering wie möglich zu halten, werden Sie mit einer Schmerzpumpe versorgt. Dies bedeutet aber, dass Sie das operierte Bein nicht vollständig belasten können. Wir ersuchen Sie den Anweisungen des Pflegepersonals folge zu leisten und anfangs nicht alleine aufzustehen. ES BESTEHT ERHÖHTE STURZGEFAHR!
- In die Hocke gehen ist 6 Wochen nicht erlaubt. Das Therapeutenteam zeigt Ihnen gerne Hilfsmittel.
- Beim Tragen von Lasten (max. 5 kg) sind diese auf beiden Seiten gleichmäßig zu verteilen. (Rucksack wäre optimal)
- Beim Schlafen auf der gesunden Seite soll ein Polster zwischen die Kniegelenke gelegt werden. Ein/e MitarbeiterIn der Physiotherapie oder des Pflegepersonals wird die Durchführung der Seitenlage das erste Mal anleiten und unterstützen.
- Bücken Sie sich nur soweit, wie Ihr Kniegelenk es zulässt, ohne Druck und Gewalt anzuwenden. Dieses gilt auch für das Anziehen von Schuhen oder Strümpfen. Neigen Sie sich nur soweit vor, wie es problemlos möglich ist.
- Vermeiden Sie mit nur einer Stütze krücke zu gehen. Die Verlagerung des Schwerpunktes auf eine Seite verhindert ein physiologisches Gangbild. Verwenden Sie immer zwei Unterarmstützkrücken.
- Legen Sie bitte keinen Polster unter das operierte Kniegelenk. Sie behindern dadurch die optimale Streckung, welche Sie für ein physiologisches Gangbild benötigen.

## Allgemeine Informationen:

Die Verwendung der Unterarmstützkrücken sowie das Tragen der Anti-Thrombosestrümpfe werden grundsätzlich für sechs Wochen nach der Operation empfohlen. Die Hautfäden und/oder -klammern werden im Regelfall zehn Tage nach der Operation entfernt. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt nicht mehr stationär im Krankenhaus sind, übernimmt dies Ihr Hausarzt. In bestimmten Fällen ist das Tragen der Anti-Thrombosestrümpfe, die Verwendung des Gehbehelfes und die Nahtentfernung zu verlängern bzw. zu verkürzen. Ihr behandelnder Arzt wird Sie darüber informieren.

Vermeiden Sie in der ersten Zeit unbedingt Drehbewegungen im Kniegelenk nach innen und außen und verdrehen Sie den Oberkörper nicht gegen die Beine. Die Beine müssen bei Drehbewegungen des Oberkörpers immer mitgehen.

Falls sich dadurch Probleme im Alltag, wie etwa beim An- und Auskleiden oder der Körperpflege ergeben kann Ihnen eine Ergotherapeutin hilfreiche Tipps geben.

## Häufig gestellte Fragen:

### Ein/aussteigen Auto, selbstständiges Autofahren?

Als Beifahrer gehen Sie wie folgt vor: Schieben Sie beim Einsteigen den Beifahrersitz so weit wie möglich nach hinten und setzen Sie sich zunächst seitlich hinein. Drehen Sie anschließend Ihre Beine und Ihren Körper gleichzeitig ins Auto und stützen Sie sich dabei mit den Händen ab. Beim Aussteigen machen Sie es entsprechend umgekehrt. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich direkt an ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten. Selbstständiges Autofahren ist erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt möglich.

### Wie steige ich zu Hause in mein Bett ein –und aus?

Sie im Krankenhaus über die richtige Vorgangsweise einschulen. Sollten Sie zu Hause nicht über die operierte Seite ein- und aussteigen können, wenden Sie sich bitte an Ihre Therapeutin.

### Wann darf ich wieder Duschen?

Mit einem Duschpflaster ist das Duschen bereits im Krankenhaus möglich. Nach der Nahtentfernung bei geschlossener Wunde ist kurzes Duschen ohne Verband sofort möglich. Sobald Verkrustungen abgefallen sind, gilt die Haut als geheilt.

### Wie pflege ich meine Narben?

Pflege nach drei bis vier Wochen mit normaler Hautcreme oder Narbenpflegeöl unter zu Hilfenahme einer weichen Körperbürste.

### Wann darf ich wieder Radfahren/Schwimmen?

Radfahren ist nach der 3. Woche mit einem Hometrainer empfehlenswert. Achten Sie darauf, den Sattel möglichst hoch einzustellen. Fahren Sie ohne Widerstand und Druck. Brustschwimmen ist erst nach dem 3. Monat erlaubt.

## Fragen an den Arzt / Therapeuten / Notizen

Ob im Beratungsgespräch oder bei der Visite: Notieren Sie gleich hier Ihre persönlichen Fragen, um sie im richtigen Augenblick zur Hand zu haben – damit nichts unklar bleibt.

.....

.....

.....



# INFOBLATT FÜR PATIENTEN

Revision: 002/10.2018  
gültig ab: 05.10.2018



## Knie-Endoprothese

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Sie haben sich zu einer Operation Ihres Kniegelenkes entschlossen und wurden von Ihrem Arzt über die Operation und den weiteren Verlauf aufgeklärt. Diese Broschüre soll Ihnen ergänzend ein praktischer Ratgeber sein. Sie erfahren Tipps und erhalten Anleitung, wie Sie sich auf Ihre Operation vorbereiten und die Zeit danach gestalten können. Auf Ihrem Behandlungsweg spielen Sie eine wichtige Rolle.

Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und in interprofessioneller Zusammenarbeit mit Ärzten, Physio- und Ergotherapeuten erstellt. Die darin enthaltenen Angaben sind allgemeiner Natur und können nicht auf alle Patienten gleichermaßen übertragen werden. Deshalb kann diese Broschüre die Empfehlungen Ihres Arztes nicht ersetzen. Nur dieser kann Ihre spezielle Gesundheitssituation und mögliche Risiken umfassend beurteilen und die richtige Behandlung einleiten.

Für Ihre persönlichen Anmerkungen wurde Platz gelassen. Notieren Sie sich Ihre offenen Fragen und zögern Sie nicht, Ihren Arzt und sein Behandlungsteam zu kontaktieren. Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte unter:

Orthopädische Ambulanz:	Tel. 0463/5830 8529
Physiotherapie:	Tel. 0463/5830 8334
Ergotherapie:	Tel. 0463/5830 7133

### Checkliste für Patienten

- Termin Ambulanz Orthopädie
- Termin Anästhesieambulanz
- Termin präoperative Patientenschulung durch Expertenteam
- Operationsfreigabe
- Medikamentenliste
- Hilfsmittel
- Stützkrücken, Antithrombosestrümpfe (wenn vorhanden)



A.Ö. KRANKENHAUS DER  
ELISABETHINEN KLAGENFURT GMBH  
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Völkermarkter Straße 15-19  
Tel.: +43 (0) 463 / 5830-0 | Fax: 2060  
ekh@ekh.at | www.ekh.at  
UID-NR. ATU 56210415  
FN 220009 v | Handelsgericht Klagenfurt

## Vor dem Krankenhausaufenthalt:

Bereits vor der Operation können Sie einige Dinge tun, um die Voraussetzungen für Ihre Operation und Ihre Genesung positiv zu beeinflussen. Treffen Sie schon vor dem Krankenhausaufenthalt Vorkehrungen für die Zeit nach Ihrer Operation. (Heimhilfe, Essen auf Rädern usw.) Nicht immer ist eine anschließende Verlegung in eine Rehabilitationseinrichtung sinnvoll/möglich.

Nach Operationen am Bewegungsapparat sind spezielle Formen der Therapie, ambulant bei einem niedergelassenen Physiotherapeuten im Rahmen eines Hausbesuches oder während eines Reha-Aufenthaltes durchzuführen.

Die Kosten für die Rehabilitation werden größtenteils von den **Sozialversicherungen getragen**, diese Leistung stellt eine **freiwillige Leistung der Versicherung dar**.

Der schriftliche Antrag zur ambulanten Physiotherapie oder Rehabilitation wird, sofern dies aus medizinischer Sicht notwendig erscheint, vom Team der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie im Krankenhaus der Elisabethinen offiziell gestellt.

### **BLEIBEN SIE SO AKTIV WIE MÖGLICH.**

Für eine erfolgreiche Operation ist es sehr wichtig, dass Sie vor Ihrer Operation aktiv bleiben. Präventive Physiotherapie mit gezielten Übungen kann dazu beitragen, dass Sie kräftig und beweglich bleiben und schaffen zugleich eine stabile Umgebung für das neue Gelenk.

### **VERBESSERN SIE IHREN ALLGEMEINZUSTAND.**

Übergewicht bedeutet mehr Belastung auf Ihr ohnehin schon geschädigtes Gelenk. Eine gesunde und bewusste Ernährung kann Ihnen zu besseren Voraussetzungen für den operativen Erfolg verhelfen. Der Verzicht auf Zigaretten kann das Risiko von Komplikationen während und nach Ihrer Operation verringern.

Ist Ihr Zahnstatus in Ordnung?

### **LISTEN SIE ALLE IHRE MEDIKAMENTE AUF.**

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Ihrer aktuell eingenommenen Medikamente Sie absetzen oder weiter einnehmen dürfen.

## Der Krankenhausaufenthalt:

Das Team der Therapie und das Team der Pflege möchte Ihren Aufenthalt im Elisabethinen Krankenhaus so angenehm und sicher wie möglich gestalten. Sie sollen sich in unserem Haus wohl und sicher betreut fühlen. Aus diesem Grund ersuchen wir Sie nachfolgende Punkte zu beachten:

### **Für den Krankenhausaufenthalt benötigen Sie:**

- **Rutschfeste Hausschuhe (eventuell mit Klettverschluss, keine „Cros“ oder Flip-Flops)**
- **Bequeme geschlossene Halbschuhe (einen langen Schuhlöffel)**
- **Zwei Unterarmstützkrücken und Antithrombosestrümpfe bitte bereits am Aufnahmetag mitbringen.**
- **Wenn keine vorhanden sind, werden diese von uns über ein orthopädisches Fachgeschäft organisiert. Der Selbstbehalt wird Ihnen in Rechnung gestellt. (Bei Rezeptgebührenbefreiung entfällt selbiger)**
- **Bequeme, nicht zu enge Kleidung (keine enge Unterwäsche mit Gummiabschluss)**
- **Einen Morgenmantel (nicht bodenlang)**
- **Persönliche Sachen (Waschbeutel etc.)**

Sollten Sie Fragen zu den angeführten Punkten haben, wenden Sie sich bitte an uns.

### **Auf Ihr Kommen freut sich**

**Ihr Ärzteteam**

**Ihr Pflegeteam**

**Ihr Therapieteam**

## Nach der Operation:

**Es ist uns ein großes Anliegen, Stürze in unserem Haus zu vermeiden. Bitte helfen Sie uns dabei und beachten Sie folgende vorbeugenden Maßnahmen:**

- Erste Schritte in Begleitung der Physiotherapie
- Gutes Schuhwerk (am besten geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle) ist wichtig für ein sicheres Gehen. Socken oder Strümpfe sind kein Ersatz für Schuhe, auch nicht im Zimmer.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Anziehen – läuten Sie, wenn Sie Hilfe brauchen. Scheuen Sie sich nicht, auch und speziell in der Nacht, um Hilfe zu bitten.
- Wenn Sie sich beim Gehen unsicher fühlen, begleiten wir Sie gerne. Das Team der Pflege ist jederzeit zu erreichen, bitte läuten Sie.
- Verwenden Sie immer Ihre verordneten Gehhilfen, auch für kurze Strecken. Halten Sie sich nicht an Einrichtungsgegenständen fest (Kippgefahr).
- Achten Sie besonders auf nasse Böden (gelbe Hinweisschilder) oder Hindernisse, bei uns speziell auf die Stufe in Bad und WC.
- Lassen Sie während der Nacht das Nachtlicht brennen.
- Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente regelmäßig ein. Bei Unsicherheit wmit der Medikamenteneinnahme besteht auch die Möglichkeit diese im Dienstzimmer zu lassen, wir erinnern Sie gerne.
- Sollten Sie Medikamente von zu Hause mitgebracht haben, nehmen Sie diese nicht ein, ohne zuvor mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten zu haben.
- Wenn Sie Schmerzen haben, melden Sie sich bei Ihrem Arzt oder dem Pflegeteam. Schmerzmittel und Schlafmittel können die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, lassen Sie sich begleiten.
- Denken Sie daran, dass Ihr Körper durch Ihre Operation geschwächt ist.
- Die Kraft und die Ausdauer in der Bewegung kehren nur langsam wieder zurück. Sorgen Sie für ausreichende Ruhephasen.
- Vermeiden Sie Überanstrengungen.

### **Sitzen:**

Beim Niedersetzen und Aufstehen das operierte Bein immer nach vor schieben. Die Sitzhöhe sollte so gewählt werden, dass das Hüftgelenk oberhalb des Kniegelenkes zu liegen kommt. Ab einer Körpergröße von 165cm muss ein Sitzkeil verwendet werden. Dies gilt auch für die Toilette. Dafür wird ein spezieller Toilettenaufsatz verwendet. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihr Therapeutenteam.

### **Gehen mit Krücken:**

Die Krückenhöhe wird von den Physiotherapeuten vor dem ersten Aufstehen eingestellt.

3-Punkt-Gang: Sie setzen zuerst beide Krücken ca. eine Schrittlänge nach vorne. Dann stellen Sie das operierte Bein zwischen die Krücken und machen mit dem gesunden Bein einen Schritt nach vor. Danach beginnen Sie von vorne.

1. Krücken
2. operiertes Bein
3. gesundes Bein

4-Punkt-Gang: Abwechselnd rechte Krücke/ linkes Bein und linke Krücke/ rechtes Bein eine Schrittlänge vorstellen.

### **Treppensteigen:**

**Aufwärts:** Mit einer Hand halten Sie sich am Handlauf an und das gesunde Bein geht voran, danach die Krücke und das operierte Bein auf die gleiche Stufe nachstellen.

**Abwärts:** Mit einer Hand halten Sie sich am Handlauf an und die Krücke und das operierte Bein zuerst auf die Stufe nach unten stellen, danach das gesunde Bein nachstellen.

Ihr korrektes Gangbild und auch das Treppensteigen werden im Laufe Ihres stationären Aufenthaltes mit dem Physiotherapeuten geübt.