

Hilfen für das tägliche Leben

Die Beweglichkeit im Kniegelenk kann nach der Entlassung noch eingeschränkt sein, dadurch werden manche Verrichtungen des täglichen Lebens erschwert.

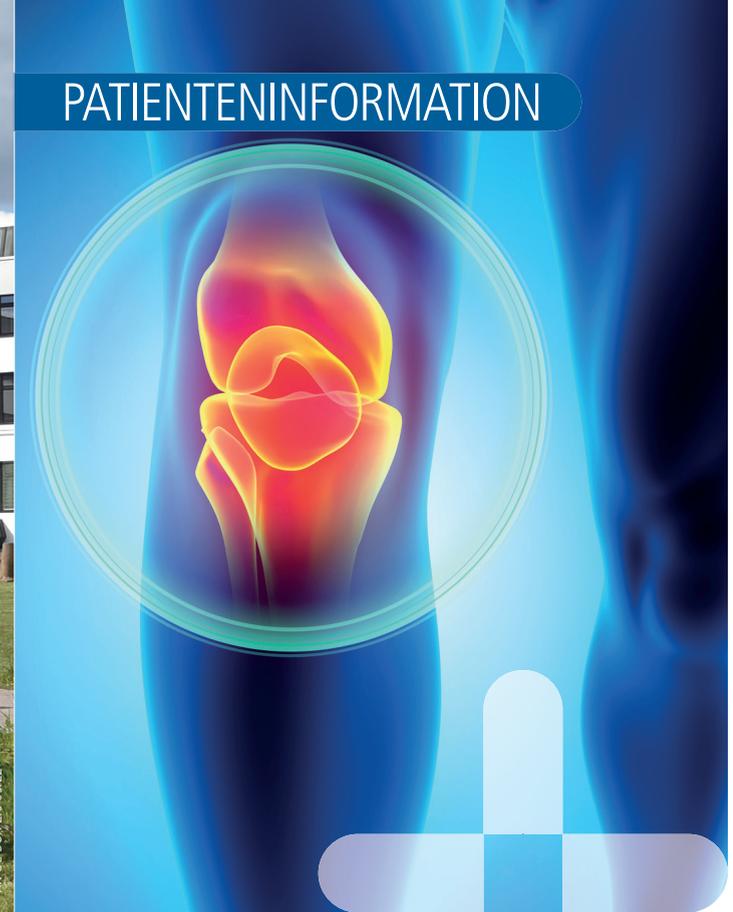
Hilfsmittel können Ihnen diese Tätigkeiten ermöglichen oder erleichtern:

- Haltegriffe an der Wand, Gleitschutz in Badewanne und Dusche, Badewannenbrett, Rückenbürste mit langem Stiel
- Hilfen zum An- und Ausziehen von Socken, Strümpfen und insbesondere Stützstrümpfen
- Schuhlöffel mit langem Stiel, elastische Schuhbänder
- Greifzange zum Aufheben von auf den Boden gefallen Gegenständen

Wenden Sie sich in diesen Angelegenheiten an Ihre*n Physiotherapeut*in, diese*r berät Sie und trainiert den richtigen Gebrauch von Hilfsmitteln mit Ihnen.

Routinemäßige Kontrollen werden mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt vereinbart. Diese dienen der Gelenkkontrolle und Dokumentation des Heilungsverlaufs. Außerdem erhalten Sie dabei Informationen, wie Sie zu diesem Zeitpunkt mit Ihrem Gelenk umgehen können.

Bei Auftreten von Fieber, zunehmenden Schmerzen, Luftnot, Missempfindungen (Kälte- oder Taubheitsgefühl, Blau- und Weißwerden des Fußes bzw. Beines), Lähmungen, Schwellungen, Sekretaustritt oder Rötung im Bereich der Wunde sollten Sie sofort Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder unsere Ambulanz informieren und aufsuchen.



Abt. Orthopädie und Endoprothetik
Chefarzt Jan Dieterich

Kastellstr. 5
74613 Öhringen
Tel. 07941 692-209
Fax 07941 692-366
info@hohenloher-krankenhaus.net
www.hohenloher-krankenhaus.net

Informationen nach einer Knie-OP





Liebe Patientinnen und Patienten,

ergänzend zu unserem Entlassungsgespräch und dem Arztbrief möchten wir Ihnen für die Zeit nach Ihrem stationären Aufenthalt gerne noch einige Informationen mitgeben und offene Fragen beantworten.

Bei Ihnen ist das erkrankte Kniegelenk durch ein künstliches Gelenk oder Teilgelenk ersetzt worden. Um einen langfristigen guten Erfolg zu gewährleisten, bitten wir Sie, folgende Empfehlungen zu beachten.

Wir wünschen Ihnen gute Genesung und viel Freude mit Ihrem neuen Gelenk.

Herzliche Grüße

Jan Dieterich
Chefarzt der Abteilung
Orthopädie und Endoprothetik



Nach der Operation

Besonders in den ersten zwölf Wochen nach der Operation sollten Sie alle extremen Belastungen für Ihr neues Kniegelenk vermeiden! Beachten Sie außerdem folgende Hinweise:

- Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit.
- Heben und Tragen von schweren Lasten (> 5 kg) in den nächsten drei Monaten sollten Sie unterlassen.
- Sie haben das Gehen mit zwei Unterarm-Gehstützen erlernt, um die Gangsicherheit zu erhöhen. Die Dauer des Krückengehens und das Ausmaß der Belastung werden Ihnen von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt bei der Entlassung verordnet.
- Kräftigen Sie Ihre Beinmuskulatur auch weiterhin mittels regelmäßiger Durchführung der erlernten krankengymnastischen Übungen. Vermeiden Sie aber prinzipiell extreme und ruckartige Bewegungen.
- Es besteht die Möglichkeit, sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt eine motorisierte Bewegungsschiene verordnen zu lassen. Diese Schiene dient lediglich zur Verbesserung der passiven Beweglichkeit im Kniegelenk. Sie ersetzt nicht die aktive Krankengymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und zur aktiven Dehnung der Gelenkscapsel.
- Bitte legen Sie besonderes Augenmerk darauf, die Ihnen verordnete Thrombose-Prophylaxe (Blutverdünnung) exakt einzuhalten.

Allgemeine Informationen

- Achten Sie auf Ihr **Körpergewicht** und seien Sie körperlich aktiv.
- Machen Sie täglich **Spaziergänge** mit ansteigender Dauer. Achten Sie dabei auf gutes Schuhwerk (guter Halt und rutschfeste Sohle). In unebenem Gelände sind Wanderstöcke empfehlenswert.
- **Sportausübungen** sind auch mit Ihrem künstlichen Gelenk wieder möglich. Beginnen Sie die sportliche Tätigkeit mit Ihnen vertrauten Sportarten durch Muskelaufbautraining nach Freigabe durch Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt. Im Allgemeinen sollten Sie vermeiden, die Schmerzgrenze zu überschreiten.
- Selbstständig **Auto zu fahren** ist möglich, sobald Sie ohne Krücken sicher gehen können.
- **Sauna, Solarium** sowie direkte Sonneneinstrahlung sind zwei Monate nach der Operation nicht empfehlenswert.
- Die Narbe sollte in den ersten sechs Monaten nach der Operation mit hohem **Lichtschutzfaktor** (mind. SF 20) eingerieben werden.
- In Zukunft gilt Vorsicht bei jeglichen eitrigen **Infektionen**. Kontaktieren Sie in so einem Fall sofort Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, um eine antibiotische Abschirmung zu erhalten. Das gilt auch bei geplanten zahn- oder kieferchirurgischen Operationen.
- Sie haben einen **Endoprothesenpass** erhalten. Tragen Sie diesen immer bei sich. Er kann bei neuerlichen Operationen oder Sicherheitskontrollen wichtig werden.