



Physiotherapie

Stiermärkische Krankenanstalten Ges. m. b. H.

Merkblatt für zementierte und zementlose Knieendoprothesen

Grundsatz: Ein künstliches Kniegelenk ist und wird immer nur ein Ersatzteil bleiben und kann ein gesundes Kniegelenk nie voll ersetzen. Auch wenn wir heute moderne, hervorragende Kunstgelenke besitzen, sind die künstlichen Gelenke immer nur Ersatz, ähnlich einem künstlichen Gebiß (niemand würde zahlos oder mit kaputten Zähnen herumlaufen, aber auch dritte Zähne können manchmal Beschwerden verursachen - sie müssen gepflegt und geschont werden und werden leider manchmal auch durch Umbauvorgänge im Knochen locker).

Dieses Merkblatt soll Ihnen für die Zeit nach der Operation als Richtlinie dienen. Es gibt Ihnen grundsätzliche Ratschläge. Fragen Sie bitte noch während Ihres Aufenthaltes bei Unklarheiten Ihren Stationsarzt. Er wird Sie gerne noch zusätzlich beraten und Ihnen Erläuterungen geben.

Stichwortartig haben wir für Sie die wichtigsten Verhaltensempfehlungen zusammengefaßt:

STÜTZKRÜCKEN: Diese sollten bis zur nächsten Kontrolle nach der Operation benutzt werden. Die weiteren Verhaltensregeln besprechen wir mit Ihnen bei der ersten Kontrolle nach der Operation.

BEI SCHMERZEN: oder wenn Sie das Gefühl haben, es könnte mit der Prothese etwas nicht in Ordnung sein, suchen Sie den behandelnden oder kontrollierenden Orthopäden, Ihren praktischen Arzt oder unsere Ambulanz auf. Beschwerden, die erst kurze Zeit bestehen, lassen sich leichter und rascher behandeln.

KONTROLLE: Ein künstliches Gelenk muß in bestimmten Abständen kontrolliert werden. Die erste Kontrolle sollte 4 - 6 Wochen nach der Entlassung sein. Einen Termin werden wir mit Ihnen vor Ihrer Entlassung fixieren. Die weiteren Kontrollen richten sich nach Ihren Beschwerden und sind normalerweise nach 3 Monaten und einem Jahr vorgesehen.

Für ein gutes Ergebnis ist daher eine gute Zusammenarbeit erforderlich!
Scheuen Sie sich nicht uns zu fragen, wenn etwas für Sie unklar ist!

Bei Schwellungen des Unterschenkels oder des ganzen Beines empfehlen wir schon vor dem Aufstehen, also noch im Bett, das Bein mit elastischen Binden gut zu bandagieren. Die Beinbandage beginnt immer am Fuß! Wir werden Ihnen die richtige Technik zeigen.

Bei stärkeren oder anhaltenden Schwellungen des Beines suchen Sie bitte sofort Ihren behandelnden Arzt oder unsere Ambulanz auf, da wir das größte Interesse haben, Sie optimal zu betreuen!

WICHTIG:

Unmittelbar nach der Operation ist es von großer Bedeutung, daß Sie selbständig üben und Bewegungsübungen durchführen. Sie sollten sich nicht alleine auf den Arzt und den Physiotherapeuten verlassen, sondern selbständig die bereits gezeigten Übungen durchführen.

Was dürfen Sie gleich nach der Entlassung?

- 1.) Gehen Sie auf ebenen Wegen, wobei Sie als Kreislauftraining die Strecke langsam verlängern. Sie sollten aber nie so lange gehen, daß Sie zu Müden beginnen oder Schmerzen im Gelenk bekommen. Das sind Zeichen für eine Überbelastung des Knies. Machen Sie öfter eine Pause!
- 2.) Bewegungsübungen dürfen nur aktiv ohne Mithilfe anderer Personen durchgeführt werden. Immer wieder vorichtig durchgeführte Bewegungsübungen, wie Sie es bei uns gezeigt bekommen haben, verbessern entscheidend das Operationsergebnis.
- 3.) Durchführung der bei uns gezeigten Muskelübungen (Oberschenkelmuskulatur). Diese Übungen sollen zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur dienen, damit auch eine bessere Führung und Stabilisierung des Kniegelenkes erzielt werden kann. Außerdem erleichtert Ihnen auch eine kräftige Muskulatur das Gehen.
- 4.) Günstig sind häufige Lagewechsel zwischen Gehen - Liegen (Bauchlage) und Sitzen. Zu langes Sitzen führt zur Verkürzung der Muskulatur und damit zu Startschwierigkeiten beim Gehen.

Was dürfen Sie bis zur nächsten Kontrolle nicht?

- 1.) Schwimmen im Bruststil mit Grätschtempo der Beine ist bis zur nächsten Kontrolle verboten. Schwimmen in Rückenlage mit leichtem Beinschlag bzw. Kraustil ist erlaubt.
- 2.) Wenn Sie in Seitenlage liegen, nehmen Sie ein dickes Kissen zwischen die Beine.
- 3.) Thermalbadekuren sollten die ersten 3 Monate nach der Operation unterlassen werden. (Sie sind oft stark kreislaufbelastend).
- 4.) Sind Sie älter, tragen Sie die Einkaufstasche auf der operierten Seite, dadurch wird die Prothese weniger belastet, als wenn Sie die Einkaufstasche auf der gesunden Seite tragen.
- 5.) Hocken und knien ist für alle Prothesenarten ungünstig.
- 6.) Dringend warnen wir Sie vor Bestrahlungen mit Mikro- oder Kurzwellen, elektrischen Behandlungen und Massagen im Bereiche des operierten Gelenkes. Weisen Sie bei physikalischen Behandlungen und Kuren immer darauf hin, daß Sie ein künstliches Gelenk haben

Heimprogramm für Knieendoprothesen

Sämtliche Übungen sind stets beidseits bzw. im Wechsel durchzuführen.

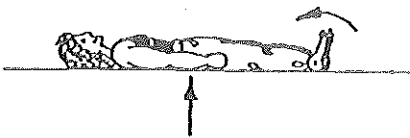
I. RÜCKENLAGE:



- 1.) Ausgangsstellung: Beine liegen parallel nebeneinander. Beide Fußschaukeln in flottem Tempo hochziehen.



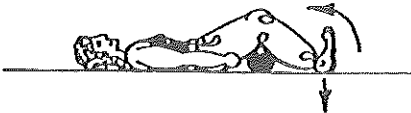
- 2.) Abwechselnd rechte - linke Fußschaukel in flottem Tempo hochziehen.



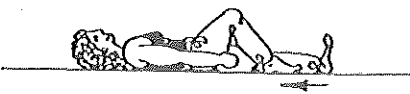
- 3.) Beide Fußschaukeln hochziehen, Oberschenkel anspannen, Gesäß zusammenspannen. Dieses Spannen 5 bis 7 sec. halten, locker lassen. Mehrere Male wiederholen.



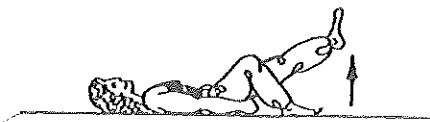
- 4.) Die Beine liegen parallel nebeneinander, Fußsohlen haben guten Kontakt mit einem etwas festeren Polster bzw. Schaumstoff. Abwechselnd rechte - linke Ferse in flottem Wechsel gegen den Polster spannen, bis ein leichtes Spannungsgefühl in der Muskulatur auftritt. Der Oberkörper und das Becken müssen ruhig bleiben.



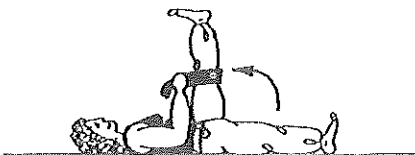
- 5.) Einen kleinen Polster unter die Knie legen. Fußschaukeln hochziehen, Fersen gegen die Unterlage spannen, ohne dabei die Knie zu bewegen, Oberschenkel und Gesäß anspannen. Die Spannung 5 bis 7 sec. halten, locker lassen. Mehrere Male wiederholen.



- 6.) Ferse entlang der Unterlage Richtung Gesäß führen und wieder ausstrecken. Während der gesamten Übung darf das Knie nicht zur Seite abweichen.



- 7.) Ein Bein wird aufgestellt. Fußschaukel des anderen Beines hochziehen, Oberschenkel anspannen, Knie strecken und das Bein gestreckt von der Unterlage abheben.



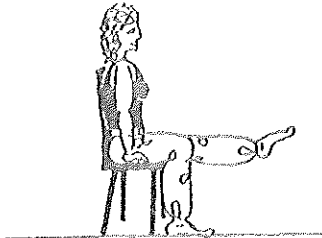
- 8.) Gesundes Bein liegt gestreckt und mit leichtem Druck auf der Unterlage auf. Betroffenes Bein im Hüftgelenk 90° beugen. Oberschenkel mit einem Handtuch in dieser Position halten ("Zügel"). Ferse schiebt Richtung Zimmerdecke. Spürbarer Zug in der Kniekehle.

II. BAUHLAGE:

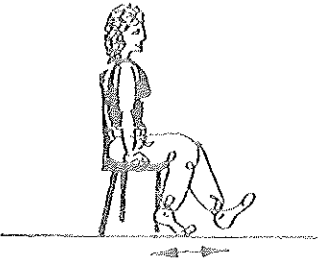


Becken muß während der Übung auf der Unterlage liegen. Fuß hochziehen, Bein gestreckt etwas anheben, dann Oberschenkel zurück auf die Unterlage, gleichzeitig Knie heugen. Als fließende Bewegung.

III. SITZEN:

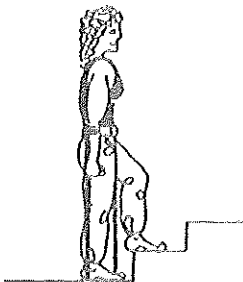


Rücken ist gerade. Hände neben den Oberschenkeln aufstützen. Fußschaufel hochziehen, Oberschenkelmuskulatur anspannen und Knie strecken.



Die Füße haben Bodenkontakt. Ferse entlang der Unterlage im Wechsel vor- und zurückziehen. Die Übungen sollen mehrmals am Tag durchgeführt werden! Üben Sie nicht zu lange, dafür aber öfter! Die Übungen dürfen keine Schmerzen bereiten! Dabei auf das Weiteratmen nicht vergessen!

TREPPENSTEIGEN:



Aufwärts: Das gesunde Bein geht voran, danach Krücken und operiertes Bein nachstellen.

Abwärts: Die Stöcke und das operierte Bein zuerst auf die Stufen stellen, danach das gesunde Bein.

ZUM TREPPENSTEIGEN:

Es gibt verschiedene Varianten des Treppensteigens, die auf den Patienten abgestimmt und ihm vom Physiotherapeuten erklärt werden müssen.

SCHUHWERK:



Für die Sicherheit beim Gehen ist ein festes, solides Schuhwerk mit möglichst weicher, elastischer Sohle wichtig.



Beim Gehen mit einem Stock nehmen Sie den Stock auf die gesunde Seite. Sie machen den Schritt mit dem operierten Bein und dem Stock gleichzeitig.

Hinsichtlich einer späteren sportlichen Aktivität im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten beraten wir Sie gerne!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihre behandelnden Ärzte, Ihre Schwestern und Ihre Physiotherapeuten