

KÜNSTLICHES KNIEGELENK

VERHALTENSREGELN



Universität Regensburg
Orthopädische Klinik

Inhalt:

Allgemeine Grundsätze	3
Liegeposition	4
Übungen zur Prophylaxe	5
Gehen.....	7
Kleine Schuhinformation	7
Tragen	7
Treppe aufwärts gehen	8
Treppe abwärts gehen	9
An- und Ausziehen	10
Sitzen	10
Im Bad	10
Allgemeine Hinweise	11

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

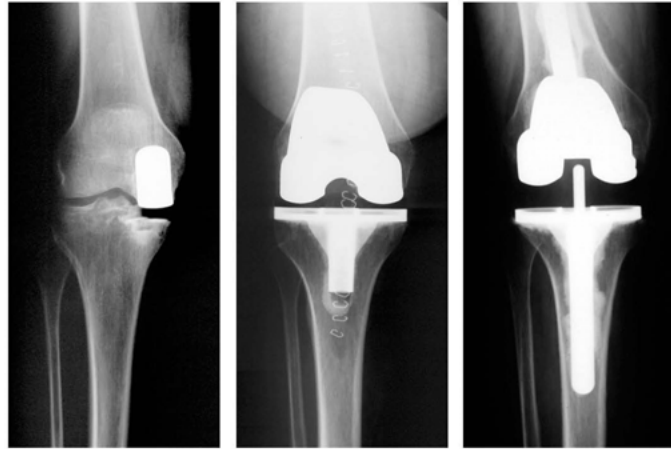
Diese Broschüre gibt Ihnen wichtige Informationen zu Verhaltensregeln nach einem künstlichen Kniegelenk (Knie-Endoprothese). Diese Hinweise gelten grundsätzlich für alle Arten von Knieprothesen. Zu Besonderheiten fragen Sie Ihre Ärzte/innen und Physiotherapeuten/innen.

Ausführliche Informationen und Erklärungen,

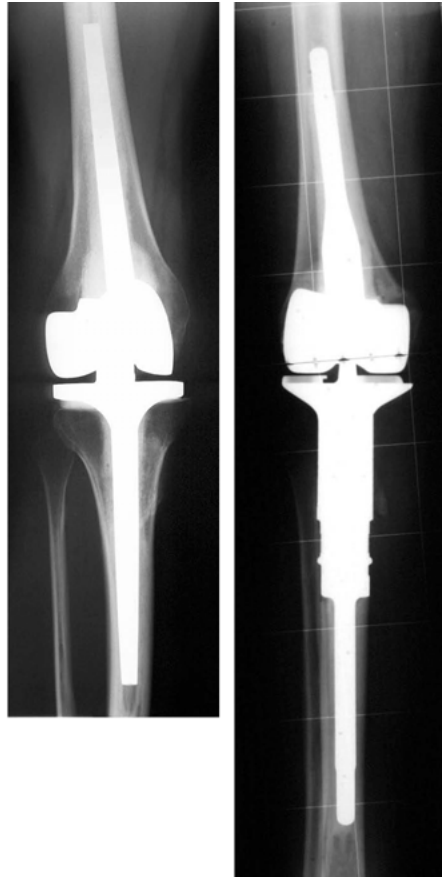
auch zu Muskelübungen und Koordinationstraining, finden Sie in den Patientenratgebern von Herrn Prof. Grifka.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen in der frühen Phase nach der Operation, einen guten weiteren Verlauf und einen lang anhaltenden Gewinn an Lebensqualität.

Ihr Team der Physiotherapie und Ärzte
Orthopädische Klinik für die Universität Regensburg
Asklepios Klinikum Bad Abbach



*verschiedene Kniegelenk-Prothesen
im Röntgenbild*



Allgemeine Grundsätze

- Nicht auf die Seite legen, weil sich dadurch die Kniestreckung verschlechtert
- Bei einem Streckdefizit des Kniegelenks muss frühzeitig mit einer Sandsacklagerung begonnen werden
- Bei Eisbeutelauflage alle 10 Min. die Stelle wechseln, bevor der Eisbeutel warm wird weglegen
- Spannungsaufbau erfolgt immer von unten nach oben, Spannungsabbau von oben nach unten
- Lockeres Pendeln des Unterschenkels in die Beugung, so dass Sie mit Schwung in die Kniebeugung üben

Liegeposition

- Das operierte Bein Tag und Nacht auf dem Keil hochlagern gegen die Schwellneigung
- Keil immer bis zur Pobacke hochziehen, damit das ganze Bein aufliegt
- Die Ferse sollte immer frei liegen damit sich keine Druckstelle bildet. Deshalb oberhalb der Ferse mit Handtuch unterlagern, dadurch liegt der Fersenknochen frei



Übungen zur Prophylaxe

- **Atmung:** Einatmen durch die Nase
Ausatmen durch den Mund
Lippen aufeinander
- **Beide Fußspitzen hochziehen und wieder strecken**
- **Kreisen der Füße im Sprunggelenk (beide Füße, beide Richtungen)**
- **Fußspitzen hochziehen und Knie auf Unterlage drücken, gleichzeitig Gesäß anspannen**
→ **Spannung 10 Sekunden halten**
- **Arme ausstrecken. Hände auf- und zumachen**
- **Arme nach oben nehmen und gleichzeitig gesundes Bein anbeugen, dann Arme nach unten nehmen und gleichzeitig Bein ausstrecken**
- **Nur das gesunde Bein nach außen abspreizen**
- **Arme gestreckt nach unten drücken, Daumen zeigt dabei nach außen. Bauch anspannen.**
→ **Spannung 10 Sekunden halten**
- **Das operierte Bein anbeugen und ausstrecken**



1



2



3

Gehen

Linker Stock und rechtes Bein, immer gegenüberliegend und gleichzeitig (2). Rechter Stock und linkes Bein (3)

- Festes Schuhwerk (siehe Schuhinformation)
- **Immer** beide Stützen benutzen, auch auf kurzen Strecken
- Beachten Sie Ihre Belastungsvorgabe
- Gehstrecke langsam steigern. Lieber kürzere Strecken laufen und dafür öfter
- Beim Richtungswechsel Kurve gehen, **nicht** abrupt umdrehen. **Nie** auf feststehendem Bein umdrehen
- Vorsicht bei Nässe, Schnee und Eis (Stützenkapseln mit Spikes benutzen)
- Abgelaufene Stützenkapseln sofort auswechseln lassen
- Beachten Sie Türschwellen, Teppiche (-falten), Unebenheiten, Kabel, etc. (Stolpergefahr!)

Kleine Schuhinformation

Sie benötigen:

- Einen stabilen, geschlossenen Halbschuh mit rutschfester, flacher Sohle
- Es eignen sich auch Turnschuhe (mit Schnürsenkel oder Klettverschluss, beides möglich)
- **Wichtig:** Ihre passende Schuhgröße (nicht zu groß und nicht zu klein),
- Einen langen Schuhlöffel mind. 70 cm

BITTE KEINE SCHUHE MIT DICKER WEICHER ABROLLSOHLE! Solche Schuhe sind nicht trittsicher genug

Tragen

- Keine schweren Gegenstände tragen.
- Benutzen Sie immer Rucksack oder Umhängetasche



1



2



3

Treppe aufwärts gehen

Gedankenstütze:
Mit der Gesundheit geht's aufwärts,...

Gesundes Bein geht zuerst nach oben (2). Stütze mit operiertem Bein gleichzeitig nachziehen (3).

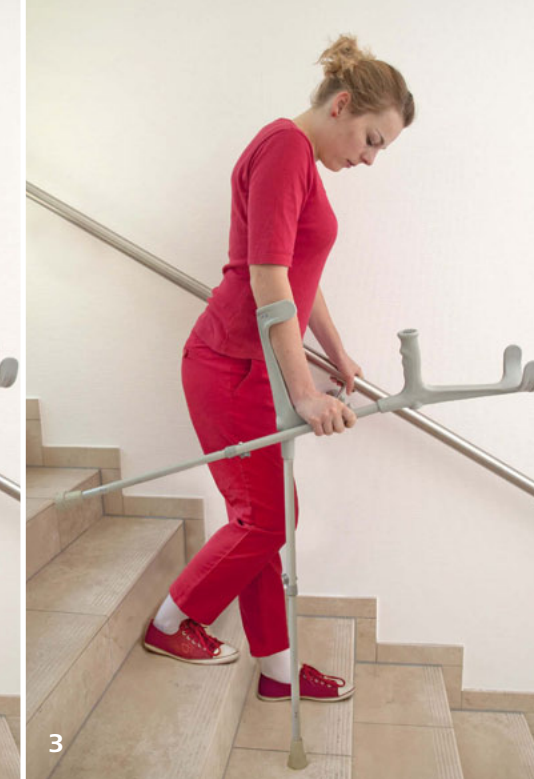
Wenn Handlauf vorhanden, dann benutzen.



1



2



3

Treppe abwärts gehen

Gedankenstütze:
...mit der Krankheit geht's abwärts!

Stütze zuerst nach unten (2), dann operiertes Bein (3), gesundes Bein daneben abstellen.

Wenn Handlauf vorhanden, dann benutzen.



An- und Ausziehen

- Benutzen Sie bitte Hilfsmittel:
Langer Schuhlöffel mit mind. 70 cm

Sitzen

- In der 1. Woche nicht zu lange sitzen, ca. 15- 20 Minuten wegen starker Schwellneigung
- Wenn Sie länger sitzen sollten, einen Stuhl heranziehen und Op- Bein auf Stuhl hochlagern
→ Ist **kein** Ersatz für Hochlagern im Liegen mit Keil

Im Bad

- Haltegriffe benutzen
- Wegen **Rutschgefahr** duschen mit Duschhocker und mit Badeschuhen



Allgemeine Hinweise

- Bei Rötung, Überwärmung, Schwellung oder zunehmenden Schmerzen vermehrt hochlegen und kühlen
- Darauf achten, dass Sie keine Entzündungen im Körper haben (eingewachsener Nagel, eitriger Zahn, etc.)
- Den gesamten Körper in den ersten Monaten **nicht** der direkten Sonne aussetzen
- Körpergewicht halten, wenn notwendig reduzieren
- Autofahren erst mit Vollbelastung möglich (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt)
- Zunehmende Schmerzen oder gar Pochen sind Alarmzeichen. Gehen Sie zum Arzt!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

100

ro
ro
ro

Prof. Dr. Joachim Grifka

DIE NEUE KNIESCHULE

Selbsthilfe bei Schmerzen und Beschwerden

Neu!
Mit Koordinationstraining

Prof. Dr. med. G. Grifka

Die große Gelenkschule

- Beweglich
- Schmerzfrei
- Belastbar

UTRAS

Hochschulambulanz
TEP-Sprechstunde
Mittwoch von 08.00 - 11.00 und 13.00 - 14.30 Uhr

Terminvergabe Ambulanz
Telefon: 09405.182407
www.uni-r.de/Orthopaedie



W. Bulgar | adpic

 **ASKLEPIOS**
Klinikum Bad Abbach

Orthopädische Klinik
für die Universität Regensburg
im Asklepios Klinikum Bad Abbach GmbH
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach