

# **Verhaltensregeln nach Kniegelenksersatz Kniegelenksendoprothese**

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!**

**Die Regeln und Verhaltenshinweise sollen Ihnen den Umgang mit dem künstlichen Gelenk erleichtern und die Genesungszeit überschaubar machen.**

**Ziel ist es dabei, eine möglichst lange Verbesserung Ihrer Lebensqualität durch den künstlichen Gelenkersatz in Aussicht zu stellen.**

**Gesundheitszentrum  
Bitterfeld/Wolfen gGmbH  
www.gzbiwo.de**

**EndoProthetikZentrum der Klinik  
für Unfallchirurgie u. Orthopädie**

**Leiter des EPZ  
OA Dr. med. R. Schräpler  
Tel. 03493 31-2155 / Fax 31-2191  
E-mail: [epz@gzbiwo.de](mailto:epz@gzbiwo.de)**

**Physiotherapeutische Abteilung**

**Leitende Physiotherapeutin  
Frau Trappiel  
Tel. 03493 31-2703 / Fax 31-2727**

**Die während des stationären Aufenthaltes mit der Physiotherapie eingeübten Bewegungsmuster und individuellen Hinweise sind die Basis für Ihr Verhalten:**

- **Schlagen Sie in den ersten Monaten die Beine nicht übereinander, vermeiden Sie Hocke und Knien.**
- **Stützen Sie sich beim Aufstehen aus dem Sitz mit den Händen ab.**
- **Vermeiden Sie möglichst dauerhaft Drehbewegungen im Knie bei Belastung.**

## **Hinweise für den Alltag**

### **Verwendung von Unterarmstützen:**

Die implantierten Prothesen sind prinzipiell sofort voll belastbar. Dennoch sollte das Bein dem individuellen Schmerz entsprechend belastet werden. Die beiden Unterarmstützen helfen zudem, das Gangbild zu schulen (bewusstes Setzen und Abrollen des Fußes).

Wir empfehlen die UA-Stützen 6 Wochen zu verwenden.

Zuerst wird man sie in der eigenen Wohnung nicht mehr benötigen.

Bald danach fühlt man sich auch auf ebenem Gelände außer Haus sicher. Geht es in unbekanntes Terrain oder um Ausflüge im Dunklen, sind die Stützen zunächst weiterhin sinnvoll.

Auch sollten sie für zwei Jahre vorsorglich auf Reisen mitgenommen werden.

Abzuraten ist von der Verwendung von nur einer Stütze. Das Gangbild wird schief und es bilden sich ungünstige Bewegungsmuster (auch mit Auswirkung auf die Wirbelsäule) aus.

Einkäufe lassen sich übrigens gut mit einem Rucksack transportieren.

Wenn Sie nach einem halben Jahr immer noch meinen, nicht ohne Stützen auszukommen, sollten Sie ärztlichen Rat suchen.

Generell empfehlen wir bei Problemen mit Ihrer Gelenkprothese dringend eine Rücksprache mit uns bzw. ihrem behandelnden Arzt. Unsere Kontaktdaten finden Sie unter anderem auf der ersten Seite dieses Schreibens oben rechts im Kästchen.

**Medikamentöse Thrombose-/Embolieprophylaxe:**

Entsprechend den derzeit gültigen Empfehlungen sollte die medikamentöse Thromboseprophylaxe 14 Tage nicht unterschreiten. Bei ungenügender Mobilität ist die Prophylaxe fortzuführen.

Bei vorbestehender Einnahme von Antikoagulantien kann zu diesem Zeitpunkt durch den verordnenden Arzt wieder rückumgestellt werden.

**Kniebeugung:**

Beugen und Strecken Sie das unbelastete Knie anfänglich mehrmals täglich maximal.

In den ersten 3 bis 4 Monaten beanspruchen Sie eine Hilfsperson oder Hilfsmittel beim An- und Ausziehen von Schuhen, Strümpfen, Hosen und Röcken.

Achtung! Setzen Sie sich nicht in weiche Sessel oder auf weiche Sofas.

**Beine eher gleichmäßig belasten:**

Vermeiden Sie risikobehafteten Einbeinstand. Meiden Sie Leitern und Gerüste.

**Stolperfallen:**

Entfernen Sie Sturz- und Stolperfallen aus Ihrer Wohnung (Teppichläufer, niedrige Möbel, Bodenvasen). Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung Ihrer Umgebung.

**Rucksack:**

Transportieren Sie Dinge möglichst so, dass Sie die Hände frei haben.

**Autofahren:**

Beim Ein- und Aussteigen an die oben beschriebenen Verhaltensregeln denken. Vermeiden Sie insbesondere ein Drehen auf dem belasteten Bein.

Selbstfahren ist erst nach ca. 3 Monaten anzustreben.

**Schuhwerk:**

Tragen Sie stets, insbesondere draußen, feste Schuhe. Keine Schlappen!

Achten Sie auf rutschfeste Sohlen und Schuhe ohne hohe Absätze.

**Sportmöglichkeiten:**

Bleiben Sie bzw. werden Sie wieder aktiv!

Schwimmen mit Kraulbeinschlag ist möglich. Froschbeinschlag ist (im ersten Jahr) zu vermeiden.

Aquajogging ist empfehlenswert.

Radfahren ist ab 3 Monaten möglich. Vermeiden Sie jedoch Kraftanstrengungen.

Wandern und Spaziergänge sind erlaubt (möglichst kein Gepäck über 10 kg tragen).

**Extremsport meiden:**

Diese Sportarten sollten Sie unbedingt meiden:

Alpinski, Squash/Tennis, Badminton, Kontaktsport (Fußball, Handball, Kampfsport) sowie jegliche Betätigung mit einseitiger oder starker Stoßbelastung der Beine.

Tragen Sie keine Lasten, die mehr als 20% des eigenen Körpergewichtes betragen.

**Prothesenpass:**

**Tragen Sie bitte Ihren Prothesenpass immer bei sich.**

Er enthält alle nötigen Angaben zu Ihrer Prothese. Zeigen Sie diesen Ausweis am Flughafen bei der Durchleuchtung vor.

Bei Entzündungen und eitrigen Erkrankungen ist das Kunstgelenk auch noch nach Jahren einer erhöhten Infektionsgefahr ausgesetzt (Atemwegs- und Niereninfekte, Zahnbehandlungen).

Auch Operationen stellen (insbesondere in Kombination mit einer Zuckerkrankheit) ein Spätinfektrisiko für die Prothese dar. Legen Sie in diesen Fällen Ihren Prothesenpass bei der Behandlungsplanung vor.

**Bestrahlungen:**

Elektrotherapie im Bereich der implantierten Prothese sowie in deren näherer Umgebung ist generell zu vermeiden.

Machen Sie Arzt oder Therapeuten auf jeden Fall auf Ihre Prothese aufmerksam, auch wenn die Bestrahlung an ganz anderen Körperstellen erfolgen soll.

**Nachuntersuchungen:**

Eine regelmäßige klinische und radiologische Kontrolle sollte jährlich erfolgen.

Bei erneuten oder zunehmenden Beschwerden ist auch außerhalb der Intervalle eine eingehende Diagnostik angeraten.

Legen Sie in diesen Fällen Ihren Prothesenpass vor.