ORTHOPÄDIE ZÜRISEE

www.orthopaedie-zuerisee.ch

KÜNSTLICHES KNIEGELENK

Nach der Operation: Das müssen Sie wissen

Impressum

Konzept und Texte:
Orthopädie Zürichsee
Dr. med. P. Holzmann, Blumenstrasse 10, 8820 Wädenswil,
Telefon 044 780 91 33
info@orthopaedie-zuerisee.ch

Fotos: Martin Eschmann, visualarte.ch

Gestaltung: tnt-graphics AG, CH-8305 Dietlikon

Lektorat: Büro Klauser, www.bueroklauser.ch

Druck: Schmid Mogelsberg

Copyright:
Dr. med. P. Holzmann, 2019

NACHBEHANDLUNG **NACH KÜNSTLICHEM KNIEGELENK**

Das Ziel dieser Operation ist, Ihre Kniebeschwerden nachhaltig zu behandeln. Ihre Mitarbeit und Ihre Disziplin entscheiden aber über Erfolg oder Misserfolg.

WÄHREND DES SPITALAUFENTHALTS

Durch die Operation erfahren die Weichteile Ihres Knies (Gelenkkapsel, Muskeln, Bindegewebe) eine starke Veränderung. Um Komplikationen wie z.B. Verklebungen zu vermeiden, ist die sofortige passive Beweglichkeit wichtig. Daher erhalten Sie 2×/Tag für mindestens eine Stunde die elektrische Bewegungsschiene, die Ihr Knie passiv bewegt.

Die elektrische Bewegungsschiene bewegt das Knie passiv.

LAGERUNG

Halten Sie in den Ruhephasen das Bein gestreckt im Bett. Verwenden Sie dabei keine Kissen unter der Kniekehle, da sonst die sehr wichtige Kniestreckung verloren geht. Aus diesem Grund empfehlen wir die Rückenlage. Bei Seitenlage sollten Sie regelmässig die gestreckte Stellung des Knies wieder herstellen.

MOBILISATION/GANGSCHULUNG

Die erste Mobilisation (Aufstehen, Gehversuch) erfolgt am ersten postoperativen Tag an Stöcken mit Hilfe der Physiotherapie und des Pflegepersonals. Sie können das operierte Bein voll belasten, solange Sie keine Beschwerden empfinden. Nur in speziellen Fällen ist eine Teilbelastung oder sogar Entlastung notwendig. Gegebenenfalls informieren wir Sie darüber. Zu frühe und übermässige Belastungen reizen Ihre Weichteile. Das Gelenk erträgt die volle Belastung – beachten Sie aber Ihre Schmerzgrenze.
Ist Ihr Kreislauf stabil, können Sie die Mahlzeiten im Sitzen am Tisch einnehmen und selbständig die Toilette benutzen. Lassen Sie sich aber lieber einmal mehr als einmal weniger bei den Toilettengängen helfen.

Grundsätzlich gilt:
- Tragen Sie feste Schuhe mit Gummisohlen.
- Gehen Sie mehrmals täglich an Stöcken.
- Dieser Aufbau soll sorgsam und ohne Überreizung des Knies erfolgen.

ALLTAGSBEWEGUNGEN/PHYSIOTHERAPIE

Bewegen Sie Ihr Kniegelenk so oft wie möglich selber.
Nach dem Spitalaufenthalt findet die Nachbehandlung von zu Hause aus bei einer Physiotherapie in Ihrer Umgebung statt oder in einer Rehabilitations-/Kurklinik. Danach zeigen Ihnen die Therapeuten ein Heimprogramm und organisieren die weitere ambulante Therapie.

WICHTIGSTE INFORMATIONEN NACH DER ENTLASSUNG

- Ist das Knie stark geschwollen, Bein immer wieder hochlagern.
- Knie oft gestreckt lagern (ohne Kissen unter dem Knie!).
- Seitenlage (mit einem Kissen zwischen den Knien) und Bauch-

lage sind möglich, sofern dabei keine Schmerzen auftreten und das Knie periodisch zwischendurch gestreckt wird.
- Kälte durch Cold-Packs, oder auch Eiswürfel kurz auflegen (3 Minuten); abwechslungsweise Bewegung.
- Unternehmen Sie täglich mehrmals kleinere Spaziergänge und machen Sie die am Schluss der Broschüre angeführten Übungen, gefolgt von Ruhepausen.
- Kompressionsstrümpfe.
- Klammerentfernung nach 14 Tagen (siehe unten).

WUNDBEHANDLUNG

Ihre Wundnaht ist mit einem luftdurchlässigen Filmverband bedeckt. Er ist wasserdicht und erlaubt das Duschen. Der Verband bleibt für 14 Tage und kann dann bei der Entfernung des Nahtmaterials durch die Pflege oder Ihren Hausarzt abgenommen werden. Sollte sich unter dem Verband Sekret ansammeln oder am Rand austreten, sollten Sie ihn wechseln. Bei nässenden Wunden, starken Rötungen und zunehmenden Schmerzen sollten Sie sich zeitig beim Hausarzt oder Operateur melden. Die Behandlung der Naht mit Desinfektionsmittel oder Salben während der ersten 2 Wochen ist nicht nötig. Danach sind Narbencrème oder andere Anwendungen möglich, aber nicht entscheidend für eine gute Heilung. Narben reagieren weniger auf Einreibemittel als vielmehr auf konstanten Druck (z.B. Kompressionsbandage oder -strumpf).

FADENENTFERNUNG

Die Entfernung des Nahtmaterials geschieht durch den Hausarzt oder Reha-Arzt 14 Tage nach der Operation. Bei nässenden Wunden, starker Rötung und zunehmenden Schmerzen sollten Sie sich schnell beim Hausarzt oder Operateur melden.

SCHMERZEN UND SCHWELLUNG

Schmerzen nach einem Knieeingriff sind normal. Dagegen bekommen Sie entsprechende Medikamente mit. Nach einigen Tagen lassen die Schmerzen deutlich nach. Sie können dann die Schmerzmittel selber schrittweise abbauen. Bei Unklarheiten sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrem Operateur. Während einiger Wochen werden Sie einen Anlaufschmerz bemerken beim Gehen nach längerem Sitzen. Der ist üblich und wird allmählich verschwinden.

Nach der Operation sind das Knie und der Unterschenkel noch längere Zeit geschwollen, fühlen sich warm an und zeigen einen Bluterguss. Das ist normal nach dieser Operation und bessert sich mit der Zeit.

VERLAUFSKONTROLLE

Sie erfolgt durch den Hausarzt nach 2 Wochen (ausser bei Reha-Aufenthalt), durch den Operateur nach 6 Wochen. Bei Problemen jederzeit früher.

MEDIKAMENTE

Nehmen Sie während der ersten Phase der Heilung schmerzlindernde und entzündungshemmende Mittel ruhig in Anspruch, sie erleichtern die Rehabilitation. Wir geben gerne Medikamente mit oder rezeptieren sie. Dann beziehen Sie die Medikamente bei Ihrem Hausarzt oder in der Apotheke.

THROMBOSEPROPHYLAXE

In den ersten Wochen nach der Knieoperation haben Sie ein erhöhtes Risiko einer Thrombose. Zur Vorbeugung bekommen Sie blutverdünnende Medikamente für mindestens 4 Wochen. Sollten Sie schon vor der Operation blutverdünnende Mittel eingenommen haben, instruieren wir Sie über das weitere Vorgehen. Wir empfehlen Ihnen das Tragen von Kompressionstrümpfen. Sie helfen, die Schwellung zu reduzieren und den Blutfluss der tiefen Venen zu verbessern. Sobald Sie zuverlässig und regelmässig längere Strecken gehen können, dürfen Sie die Kompressionsstrümpfe weglassen.

AUTOFAHREN

In der Regel dürfen Sie aus juristischen Gründen 6 Wochen lang kein Auto fahren. Für Patienten mit einer operierten linken Seite und mit einem Auto mit Automatikgetriebe: 2 Wochen nicht Auto fahren.

PHYSIOTHERAPIE

Sie ist sehr empfehlenswert, sei es während des Reha-Aufenthalts oder von zu Hause aus 2x/Woche. Können Sie wegen Ihrer eingeschränkten Mobilität nicht zu einem Therapeuten gehen, kann er

zu Ihnen heim kommen. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Kinetec-Bewegungsmaschine für die Therapie zu Hause zu mieten.

ARBEITSUNFÄHIGKEIT (RICHTWERTE)

Faustregel: Bürotätigkeit: 4–6 Wochen
Handwerk: mindestens 3 Monate
Besprechen Sie Ihre Situation mit dem Operateur.

WIEDEREINSTIEG IN DEN SPORT

Ab 4. Woche: Hometrainer, sofern die Biegefähigkeit im Knie etwas über 90° beträgt. Training im Wasser (Wet-Vest und Schwimmen im Crawl-Stil), aber kein Brustschwimmen!
Ab 8–12 Wochen: Längere Spaziergänge, Hometrainer, recht ehrgeizig betriebenes Aquafit. 8-Loch-Golf.
Ab 16–20 Wochen: Wandern, Skilanglauf (klassisch oder Skating) bei guter Koordination und Kraft im Bein. Dann auch volle Freigabe, sofern Muskulatur und Bewegungssicherheit voll wiederhergestellt sind.
Die sportliche Betätigung soll sorgsam und ohne Überreizung des Knies erfolgen.

WARNZEICHEN

Plötzlich erneut starke Schmerzen, Flüssigkeitsaustritt aus der Wunde, Rötung der Haut um die Narbe, Überwärmung des Operationsgebietes oder erneute starke Schwellung? Dann melden Sie sich beim Hausarzt oder Ihrem Operateur.

INFEKTIONSPROPHYLAXE

Sie sind jetzt Träger eines künstlichen Gelenks. Infektionen dieses neuen Gelenks können auftreten, wenn Bakterien von anderen Infektionsherden über den Blutweg das Gelenk besiedeln. Zur Vorbeugung dieser blutübermittelten Infektionen sollten Sie sich bei Infektionen z.B. der Lunge, der Blase, der Haut, der Fuss- oder Handregion (z.B. eingewachsene Zehennägel) unverzüglich in die Behandlung beim Hausarzt begeben, damit er fachgerecht die Heilung dieser Herde in die Wege leiten kann.
Beim Zahnarzt: Im ersten Jahr sollten Sie grosse Sanierungen meiden. Eine Antibiotikabehandlung beim Zahnarztbesuch ist nur dann notwendig, wenn bei der Behandlung ein Infektionsherd

(Eiterzahn) oder andere Infektionsherde angegangen werden. Bei der normalen Dentalhygiene (Zahnreinigung beim Zahnarzt) ist keine Antibiotikabehandlung notwendig.

ABSCHLUSS DER BEHANDLUNG

Der Abschluss der Nachbehandlung sollte nach 4–6 Monaten erreicht sein. Ein Endresultat ist definitiv nach einem Jahr erreicht. Diese Ausführungen und Ratschläge sind allgemeine Informationen. Sollte es bei Ihrer Operation eine Abweichung von diesen Grundsätzen geben, informieren wir Sie darüber.

WEITERE FRAGEN

Falls Sie Fragen haben, so richten Sie diese bitte an Ihren Operateur oder Ihre Physiotherapeuten/-in.

Blick auf den Obersee von Vorder Widen oberhalb Herrlisberg, Wädenswil.

Übungen

Alle Übungen sind nur im schmerzfreien Bereich auszuführen. Wiederholen Sie die Übungen 10–15×, 2 Durchgänge, 2× am Tag.

1

BEWEGLICHKEIT

Biegefähigkeit des Knies
Rückenlage, Ellbogen aufgestützt, Beine ausgestreckt. Das betreffende Knie liegt in leicht gebeugter Stellung auf der Unterlage. Ziehen Sie die Ferse in Richtung des Gesässes und bleiben Sie 5 Sek. in der Endposition. Anschliessend wieder in die Grundstellung zurück.

2

KRÄFTIGUNG/MUSKELAKTIVIERUNG

Anspannen des Oberschenkelmuskels
Bequeme Sitzhaltung, leichte Rücklage, Beine ausgestreckt. Ziehen Sie den betreffenden Vorfuss hoch und strecken Sie dabei das Knie ganz durch. Spannen Sie den Oberschenkel so kräftig als möglich an. Halten Sie die Spannung 10 Sek. lang. Dann wieder in Grundstellung zurück.

A

A

Zehenstand – Fersenstand
Stellen Sie sich an eine feste Unterlage wie einen Tisch und stützen Sie sich mit den Fingerspitzen leicht ab. Gehen Sie langsam in den Zehenstand, wieder zurück, dann auf den Fersenstand und wieder zurück.

B

Anheben des Knies
Stellen Sie sich an eine feste Unterlage wie einen Tisch und stützen Sie sich leicht ab. Heben Sie das operierte Bein so hoch wie möglich an, halten es für 5 Sekunden, dann wieder zurück. Dasselbe machen Sie mit dem nicht operierten Bein.

B

3

DEHNUNG

Dehnung der Wadenmuskulatur
Abgestützt an einer festen Unterlage gehen Sie in Schrittstellung, wobei sich das operierte Bein hinten befindet. Strecken Sie das operierte Knie ganz durch, so dass ein leichtes Ziehen in der Wade zu spüren ist; die Ferse bleibt auf dem Boden. Bleiben Sie in dieser Position 30 Sekunden. Gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück, dann wiederholen Sie die Übung 3x nacheinander.

4

TREPPENSTEIGEN

Die Treppe hochsteigen
Sie üben das Treppensteigen mit Ihrem Physiotherapeuten noch während des Spitalaufenthaltes. Stellen Sie sich vor die Treppe, das Gewicht auf dem operierten Bein. Stützen Sie sich dabei auf die Stöcke. Heben Sie das nicht operierte Bein auf den untersten Tritt, machen einen Schritt hoch und nehmen das operierte Bein nach. Gehen Sie immer zuerst mit dem nicht operierten Bein auf den nächsten Tritt. Beginnen Sie mit 10 Stufen, dann können Sie selbständig die Stufenzahl steigern.

Die Treppe hinuntersteigen
Sie stehen oben an der Treppe. Das nicht operierte Bein trägt Ihr Gewicht. Stellen Sie die Stöcke auf den unteren Tritt und bewegen Sie das operierte Bein nach unten. Dabei unterstützen Sie das operierte Bein mit den Stöcken. Dann bewegen Sie das nicht operierte Bein nach unten. Das operierte Bein geht hier immer voraus.

5

AUFHEBEN EINES GEGENSTANDES VOM BODEN

Das nicht operierte Bein trägt Ihr Gewicht. Stützen Sie sich mit dem Stock der operierten Seite gut ab. Beugen Sie den Oberkörper vorsichtig nach der nicht operierten Seite hinunter. Strecken Sie dabei das operierte Bein langsam nach hinten und beugen dafür das nicht operierte Knie, bis Ihre Hand den Gegenstand greifen kann. Sie richten sich wieder auf, indem Sie das nicht operierte Bein belasten, sich mit dem Stock abstützen und das operierte Bein wieder nach vorne bewegen.

Dr. med. Patrick Holzmann
holzmann@orthopaedie-zuerisee.ch

Blumenstrasse 10, 8820 Wädenswil

Tel. +41 (0)44 780 91 33
Fax +41 (0)44 780 12 11

Dr. med. Kai-Uwe Steuber
steuber@orthopaedie-zuerisee.ch

Medical Center Seespital
Grütstrasse 55, 8802 Kilchberg

Tel. +41 (0)43 344 55 11
Fax +41 (0)43 499 88 44

Dr. med. Michael Niemann
niemann@orthopaedie-zuerisee.ch

Medix Notfallpraxis am Stauffacher
Badenerstrasse 41, 8004 Zürich

Tel. +41 (0)44 298 50 50
Fax +41 (0)44 298 50 51

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.orthopaedie-zuerisee.ch

ORTHOPÄDIE ZÜRISEE