



Elektive Kniegelenksendoprothese (TEP)

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Informationen und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im OP-Gebiet zu minimieren sollten sie das Bein so oft es geht hochlegen in den ersten Tagen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Wir empfehlen die Fortführung der Vitamin-D-Substitution mit Dekristol 20.000 I. E. 1 x täglich für 14 Tage bei Vitamin D Mangel, anschließend 1 x alle 14 Tage sowie eine Ossifikationsprophylaxe für 14 Tage.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. - 2. Tag	Freies Bewegungsausmaß	<p>Vollbelastung (schmerzabhängig)</p> <p>Gehhilfe bei Bedarf: UAGS /Rollator/Gehbock</p> <p>Gehhilfen bis zur Erreichung eines physiologischen und schmerzfreien Gangbildes</p>	<p>Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage</p> <p>Anspannungsübungen und Hochlagerung</p> <p>Mobilisation Stand, Transfer und Gang mit Gehhilfe (je nach Bedarf)</p> <p>Eigenttraining für die Arme anleiten (Stütztraining)</p>
3. – 14. Tag	Freies Bewegungsausmaß	<p>Cave: das Kniegelenk nicht mit einem Kissen oder ähnlichem unterlagern!</p> <p>CPM täglich. für 20- 30 Min.</p>	<p>evtl. Lymphdrainage – bei starken Schwellungen und Reizzuständen</p> <p>assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das Kniegelenk und nachfolgende Gelenke</p>
			<p>Patellamobilisation (Kniescheibe muss beweglich bleiben)</p>
			<p>Koordinations – und Stabilisationsübungen</p> <p>Kräftigung der Muskulatur</p> <p>Sturzprophylaxe</p> <p>Fördern der Selbständigkeit, ADL (Aktivitäten des täglichen Lebens)</p> <p>Sturzprophylaxe</p> <p>Laufband, zunächst mit geringem Tempo, Fahrradergometer</p> <p>berufs- und sportarten-spezifisches Training</p>

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.



Elektive Kniegelenksendoprothese (TEP)

1. In der ersten Nacht sollten Sie nicht alleine aufstehen! Achtung Sturzgefahr! Bitte klingeln Sie dem Pflegepersonal, falls Sie Hilfe benötigen. Sobald Blutdruck und Kreislauf stabil sind, dürfen Sie alleine aufstehen.
2. Die erste Nacht nach der Operation sollte bevorzugt auf dem Rücken geschlafen werden. Danach bestehen bezüglich der Schlafposition keine wesentlichen Einschränkungen mehr. Lediglich die Bauchlage sollte wenn möglich vermieden werden, da es ansonsten zu einer Reizung der Wunde kommen kann.
3. Während des Klinikaufenthaltes bitte immer über die operierte Seite aus dem Bett aufstehen bzw. hineinlegen.
4. Es sollten keine Kissen o. ä. unter das Knie gelegt werden
5. Bei zeitgerechter Wundheilung dürfen Sie ab dem 4. Tag nach der Operation duschen. Duschen Sie mit angelegtem Duschpflaster. Nach dem Duschen wird dann das Pflaster gewechselt.
6. Die Belastung auf das frisch operierte Gelenk ist beim Stolpern besonders hoch. Aus Sicherheitsgründen sollten die Stützen daher bis zum Erreichen eines physiologischen Gangbildes genutzt werden. Festes, geschlossenes Schuhwerk ist empfohlen (z.B. Sportschuhe).
7. Sport
geeignete Sportarten:
 - Wandern
 - Aquawalking, Aquajogging
 - Nordic Walking
 - Schwimmen nur Kraulschlag der Beine
ungeeignete Sportarten:
 - Eislaufen
 - Inlineskaten
 - Kampfsportarten
 - Sport mit direkter Gegeneinwirkung, z.B. Handball

Prinzipiell können Sportarten, die vor der Operation sicher beherrscht wurden auch nach der Operation wieder betrieben werden.