

Nach der Operation

Nach der Operation wird so früh wie möglich mit der Mobilisation begonnen. Mit manueller Lymphdrainage kann einem Anschwellen des Beines entgegengearbeitet werden. Im Falle eines eingeschränkten Bewegungsumfanges kann das operierte Bein auf eine Schiene gelegt werden, die sich langsam bewegt und damit das Knie in Beugung und Streckung bringt.

Röntgenkontrolle und Blutuntersuchungen erfolgen im Nachgang der OP. Sie werden zusätzlich zur Katheterbehandlung noch einige Tage Medikamente zur Schmerzlinderung und zur Blutverdünnung bekommen. Letztere dienen der Verhinderung von Thrombosen und Embolien.

Ein Physiotherapeut wird mit Ihrem Knie Übungen durchführen, um eine gute Beweglichkeit zu erreichen. Gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt, damit Sie Ihr Knie wieder aktiv stabilisieren können. Ab dem zweiten Tag können Sie voraussichtlich wieder die ersten Schritte in Begleitung Ihres Physiotherapeuten machen. Wenn Sie sich sicher genug fühlen, können Sie später auch allein laufen. Ob zunächst eine Teilbelastung nötig ist, wird von Fall zu Fall entschieden. Die vorübergehende Verwendung von zwei Unterarmstützen (Krücken) ist in jedem Fall empfohlen.

Wenn Sie genügend Sicherheit beim Gehen auf ebenem Boden erreicht haben, wird mit Ihnen das Treppensteigen geübt. Zwischen dem 12. und 14. Tag nach der Operation werden die Fäden oder Klammern entfernt, und Sie können in die Nachbehandlung nach Hause oder in eine Reha-Klinik entlassen werden.

Zurück im Alltag

Wenn Sie nach Hause kommen benötigen Sie in der ersten Zeit sicher Hilfe für den Haushalt und beim Einkaufen.

Wenn Sie fleißig üben, sind die Beweglichkeit und Kraft im Kniegelenk schnell wieder da!

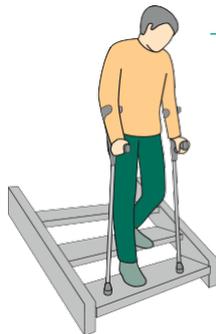
Wenn nötig wird Ihr AGILON-Arzt mit Ihnen über mögliche Hilfsmittel im Alltag sprechen, wie z.B.:

- Anziehstäbe, Strumpfanzieher
- langer Schuhlöffel
- Duschhocker, Duschunterlage
- Einkaufswagen, Servierwagen
- Haltegriffe
- rutschfeste Unterlagen
- Gehstützen, Rollator
- Toilettensitzerhöhung

Die folgenden Abbildungen sollen Ihnen zeigen, worauf in den ersten Wochen nach der Operation im Alltag zu achten ist und wie Sie sich richtig bewegen.

Gehen mit Gehstützen

Ihre Füße stehen schulterbreit auseinander und sind gerade nach vorne gerichtet. Stellen Sie beide Gehstützen etwas vor Ihren Füßen und leicht seitlich versetzt auf. Stützen Sie sich dann mit leicht gebeugten Ellenbogen auf die Handgriffe der Gehstützen ab. Tragen Sie das Gewicht über die Hände und nicht über die Unterarme.

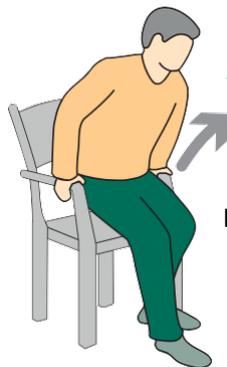
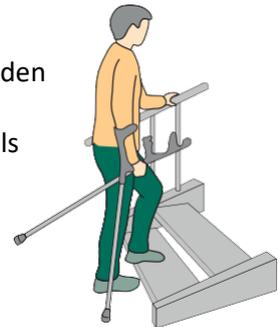


Treppen hinabsteigen mit Gehstützen

Stellen Sie beide Gehstützen auf untere Stufe und bringen Sie anschließend das betroffene Bein auf die gleiche Stufe. Verlagern Sie Ihr Gewicht möglichst auf die Gehstützen und bringen Sie dann das gesunde Bein ebenfalls auf diese Stufe. Wiederholen Sie diese Schritte Stufe für Stufe.

Treppen hinaufsteigen mit Gehstützen

Setzen Sie das gesunde Bein auf die erste Stufe; die Gehstützen befinden sich links und rechts vom betroffenen Bein. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Handgriffe und heben Sie das betroffene Bein ebenfalls auf die erste Stufe und ziehen Sie die Gehhilfen nach. Wiederholen Sie diese Schritte Stufe für Stufe (Nachstellschritt). Gehen Sie genauso vor, wenn die Treppe ein Geländer hat. Sie können dann statt der Gehstütze das Geländer zum Abstützen verwenden.



Sitzen und Aufstehen

Am besten sitzen Sie aufrecht auf hohen, stabilen Stühlen mit Armlehnen. Rutschen Sie auf der Sitzfläche nach vorne und stützen Sie sich mit Hilfe der Armlehne auf dem gesunden Bein ab, um aufzustehen. Dabei steht das betroffene Bein eine Fußbreite vor dem gesunden Bein.

Ins Bett legen

Hierzu heben Sie nacheinander zuerst das gesunde und anschließend das operierte Bein in das Bett. Bleiben Sie gerade, neigen den Körper jedoch ein wenig nach hinten.



Aus dem Bett aufstehen

Bringen Sie Ihr Gesäß zum Aufstehen in Richtung Bettkante. Heben Sie nacheinander das gesunde und das operierte Bein vorsichtig aus dem Bett.

An- und Entkleiden

Als Hilfsmittel dient hier der Anziehstock, speziell bei Strümpfen der Strumpfanzieher. Mit dem Haken des Stockes greifen Sie den Bund des Kleidungsstückes und ziehen so ihre Kleidung im Sitzen über das betroffene Bein. Richten Sie sich mit Hilfe der Gehstützen auf und ziehen Sie die Kleidung vollständig an. Beim Ausziehen nehmen Sie zuerst das gesunde Bein aus der Kleidung.



Duschen

Verwenden Sie rutschfeste Schuhe, um sich im Badezimmer fortzubewegen. Betreten Sie die Duschkabine zuerst mit dem gesunden Bein. Beim Verlassen der Dusche steigen Sie zuerst mit der betroffenen Beinseite aus. Legen Sie möglichst eine rutschfeste Matte vor die Dusche. Des Weiteren kann ein Haltegriff an der Wand, ein Duschhocker und ein Schwamm mit Handgriff hilfreich sein.



Baden



Gehen Sie erst in die Badewanne, wenn Sie sich sicher genug fühlen. Stellen Sie einen Hocker neben die Badewanne, der etwas höher ist als der Badewannenrand. Heben Sie das gesunde und dann das betroffene Bein über den Wannenrand.

Ihre Hände umfassen möglichst den betroffenen Oberschenkel und tragen das Gewicht. Auch hier können ein Badewannensitz, eine rutschfeste Unterlage, sowie ein Haltegriff hilfreich sein.

Sexualität



In den ersten Wochen nach der Operation sollten Sie vorsichtig sein und das Kniegelenk nicht überlasten. Vermeiden Sie eine zu starke Beugung, sowie Innen- und Außendrehungen des Knies.

Ins Auto ein- und aussteigen

Wählen Sie im Auto einen Platz, der viel Beinfreiheit bietet. Der Sitz sollte an höchster Position stehen und ganz nach hinten geschoben sein. Setzen Sie sich rückwärts auf den Autositz und heben Sie die Beine nacheinander ins Auto. Heben Sie dabei mit den Händen die Oberschenkel an. Gehen Sie genauso beim Aussteigen vor. Auto selbst fahren dürfen Sie wieder nach Absprache mit Ihrem Arzt. Dafür sollte eine ausreichende Kräftigung des Beines, das normale Bewegungsgefühl und Reaktionsvermögen wiederhergestellt sein.



Übungen für zu Hause

Bleiben Sie auch mit Kniegelenkersatz in Bewegung und treiben Sie am Anfang Sportarten mit geringem Kraftaufwand, wie Gehen, Schwimmen, Radfahren. Das Knie fühlt sich zum Beginn steif an und schmerzt bei den Übungen. Hören Sie nicht zu früh auf mit der Einnahme von Schmerzmitteln und versuchen Sie trotz Schmerzen die Beugung UND Streckung dosiert zu steigern.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, die Beweglichkeit Ihres neuen Kniegelenkes zu erhöhen und die Muskulatur zu stärken. Besprechen Sie mit uns oder Ihrem Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind und wie lange Sie diese durchführen sollten.

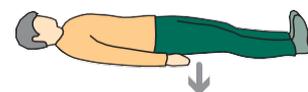
1. Waden

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine gestreckt und die Arme gestreckt neben den Körper. Spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie beide Fußspitzen zum Körper und drücken Sie die Fersen auf den Boden. Halten Sie die Spannung in der Wadenmuskulatur für einige Sekunden, bevor Sie die Spannung wieder lösen.



2. Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine gestreckt und die Arme gestreckt neben dem Körper. Spannen Sie den Bauch an und ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper. Die Knie bleiben gerade gestreckt. Spannen Sie nun die Gesäßmuskulatur einige Sekunden an, bevor Sie



die Spannung wieder lösen.

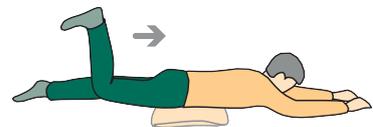
3. Kniebeugung

Liegen Sie auf dem Rücken, die Beine gestreckt und die Arme neben dem Körper. Spannen Sie den Bauch an und ziehen Sie das betroffene Bein mit gebeugtem Knie bis zur Körpermitte.

Dabei bleibt die Ferse auf dem Boden und wird Richtung Gesäß gezogen. Nach kurzem Halten die Ferse wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

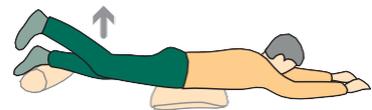


4. Legen Sie sich mit gestreckten Armen und Beinen auf den Bauch. Beugen Sie das Knie der betroffenen Seite bis zur Mitte. Nach kurzem Halten führen Sie das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück.



5. Knie- und Hüftstreckung

Legen Sie sich mit gestreckten Armen und Beinen auf den Bauch und legen Sie ein Kissen unter Ihren Bauch. Die Fußrücken liegen auf einer Rolle (z.B. einem aufgerollten Handtuch), die Fußspitzen zeigen zum Boden. Heben Sie das gestreckte Bein etwas an, dabei spannt sich ihr Oberschenkel an. Nach kurzem Halten den Fuß wieder auf der Rolle ablegen.



6. Hüftstreckung

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Verlagern Sie das Gewicht auf das gesunde Bein. Führen Sie bei aufrechtem Körper das betroffene Bein mit gestrecktem Knie nach hinten. Nach kurzem Halten führen Sie das Bein zurück in die Ausgangsposition.



7. Kniebeugung

Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest. Heben Sie das betroffene Bein leicht an und beugen Sie das Knie nach vorn. Nach kurzem Halten führen Sie das Bein wieder zurück. Dabei zeigt das Knie nach vorn.

8. Kniestreckung

Sie stehen gerade auf beiden Beinen. Heben Sie nun das betroffene Bein vom Boden an, als wenn Sie einen Schritt nach vorn machen wollten. Dann setzen Sie die Ferse auf den Boden, strecken das Knie so weit wie möglich. Nach kurzem Halten wieder entspannen.



9. Wadenmuskulatur

Stehen Sie hüftbreit in Schrittstellung und verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren. Dabei gehen Oberkörper und Becken leicht nach vorne, bleiben aber gerade. Nach kurzem Halten wieder entspannen.



10. Oberschenkelmuskulatur

Drücken Sie während des Sitzens die Ferse des betroffenen Beines auf den Boden und spannen Sie so die Oberschenkelmuskulatur an und strecken Sie das Knie. Nach kurzem Halten wieder entspannen.



Ihr AGILON-Team ist bei Fragen gerne für Sie da und
wünscht Ihnen schnelle Genesung!