VORBEREITUNG FÜR
EINEN AKTIVEN START

TAGESSTATIONÄRE KNIE PROTHESE

Universität Regensburg
Orthopädische Klinik

Inhalt:

Verschiedene Prothese 2
OP-Vorbereitung 3
Am OP-Tag 4
Gangschule an Unterarmgehstützen 5
Treppe gehen 10
ADL Training 12
Allgemeine Hinweise 13
Storch 14
Ausfallschritt 15
Kniebeuge 16
Dreieck 17
Fußwippe 18
Handtuchpresse 19
Alles vorbereitet 20
Wichtige Unterlagen 22
Checkliste 23

Abbildungen Umschlag Außenseiten: R. Kneschke | shutterstock

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Am Morgen Knie-Op, am Abend wieder zu Hause.

Mit der Knieoperation und einer Schmerzbehandlung direkt im Operationsbereich ist es möglich, dass Sie am gleichen Tag operiert und entlassen werden.

Die Operations-Methode ist muskelschonender, komplikationsärmer, mit wenig Schmerzen für den Patienten verbunden und ermöglicht eine schnelle Mobilisation.

Im Rahmen der Operation werden die Muskeln nicht durchgeschnitten. Nur die Muskelhülle und der Hautschnitt müssen genäht werden. Dadurch blutet es fast nicht, so daß Sie keine Wunddränage benötigen. Zusätzlich wird auf eine Wunddrainagen einen Blasenkatheter verzichtet.

Vor dem Hautschnitt und im Wundbereich nutzen wir eine Lokalanästhesie.

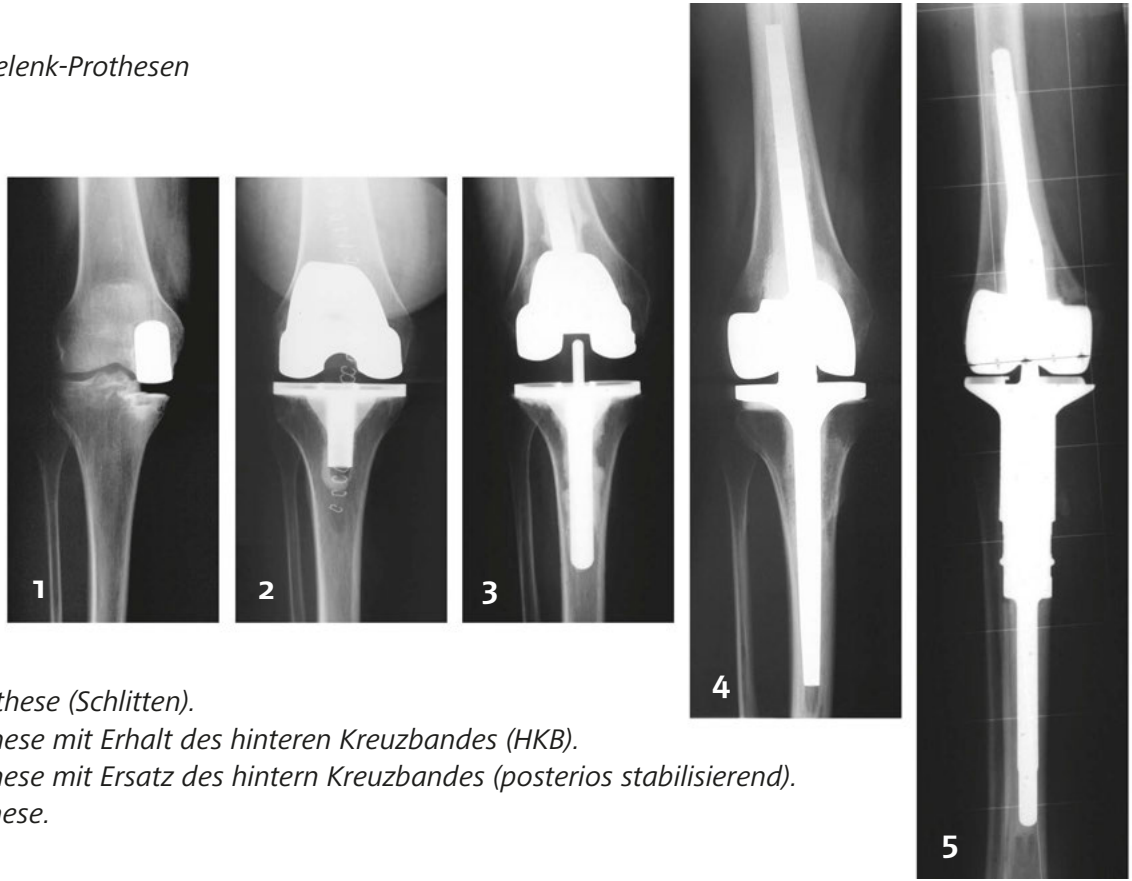
Bereits 2 Stunden nach der Operation hilft Ihnen die Physiotherapie zum Aufstehen und Gehen. Voraussetzung hierfür ist eine gute Vorbereitung.

Damit Sie fit und aktiv in die Operation starten können, finden Sie auf den folgenden Seiten ein Übungsprogramm und eine To-Do Checkliste, die für unser Vorgehen wichtig sind.

Bei allen Fragen: Rufen Sie uns an: 09405 18-0

Prof. Dr. med Dr. h.c. J. Grifka
und das Team der Physiotherapie und Ärzte
Orthopädische Klinik für die Universität Regensburg
Asklepios Klinikum Bad Abbach

Verschiedene Kniegelenk-Prothesen im Röntgenbild



1: Unicondyläre Prothese (Schlitten).
2: Bicondyläre Prothese mit Erhalt des hinteren Kreuzbandes (HKB).
3: Bicondyläre Prothese mit Ersatz des hintern Kreuzbandes (posterios stabilisierend).
4: Gekoppelte Prothese.
5: Tumorprothese.

Schulung vor tagesambulanter Knie Prothesen Implantation Zielsetzung Formulieren

Zur OP-Vorbereitung

- Gute Kniestreckung, daher nicht auf die Seite legen.
- Mit bestmöglicher Muskulatur und gutem Allgemeinzustand zur Operation antreten.
- Sportarten mit viel Bewegung und wenig Belastung wählen, wie z.B. Schwimmen, Radfahren und Walking.
- Das Rauchen reduzieren oder aufhören füre eine bessere Durchblutung und Wundheilung.
- Das Körpergewicht halten oder reduzieren.
- Abklärung, dass sie keine Entzündungen im Körper haben (z.B. eingewachsene Nägel, eitriger Zahne).
- Vermeidung von Schwellung durch Kühlung und Hochlagern.
- Keine schweren Gegenstände tragen, benutzen sie einen Rucksack oder eine Umhängetasche.
- Gangschule an Gehstützen mit Vollbelastung. Treppensteigen mit Gehstützen

Liegeposition

- Das operierte Bein auf einem Keil, einer Decke oder einem Kissen hochlagern gegen die Schwellneigung
- Bevorzugt Rückenlage mit gestrecktem Knie zur Vermeidung eines retropatellaren (hinter der Kniescheibe) Knorpelschadens.

Am OP-Tag

Vermeidung von Schmerzen und Schwellungen durch:

- Hochlagern des Beines
- Kühlung (ggf. durch Kühlbandage)
- Muskelpumpe
- Schmerzmittel
- Kompressionsstrümpfe

Vermeidung von Thrombose und Embolie durch:

- Hochlagern des Beines
- Kompressionsstrümpfe
- Prophylaxe:
  - Beide Fußspitzen hochziehen und wieder trecken
  - Kreisen der Füße im Sprunggelenk (beide Füße, beide Richtungen)
  - Beide Beine im Wechsel anbeugen und strecken (das OP-Bein im **schmerzfreien Bereich**)

Gangschule an Unterarmgehstützen

Allgemeine Information

- 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

- Festes Schuhwerk tagen mit rutschfester, flacher Sohle
- Dazu eignen sich am Besten 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.

1

2

3

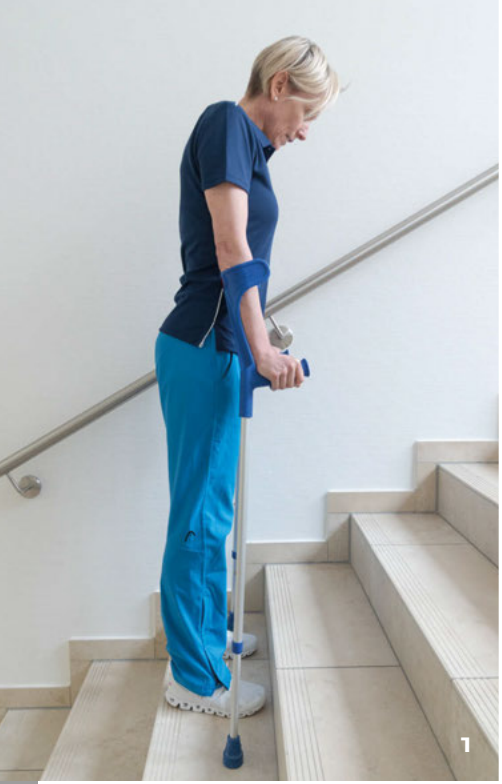
Teilbelastung:
Beide Stützen gleichzeitig nach vorne (2).
Das operierte Bein (rot) auf Höhe der Unterarmgehstützen mit der Ferse aufsetzen, abrollen bis zur Zehenspitze (3).
Mit dem gesunden Bein einen Schritt nach vorne (4).

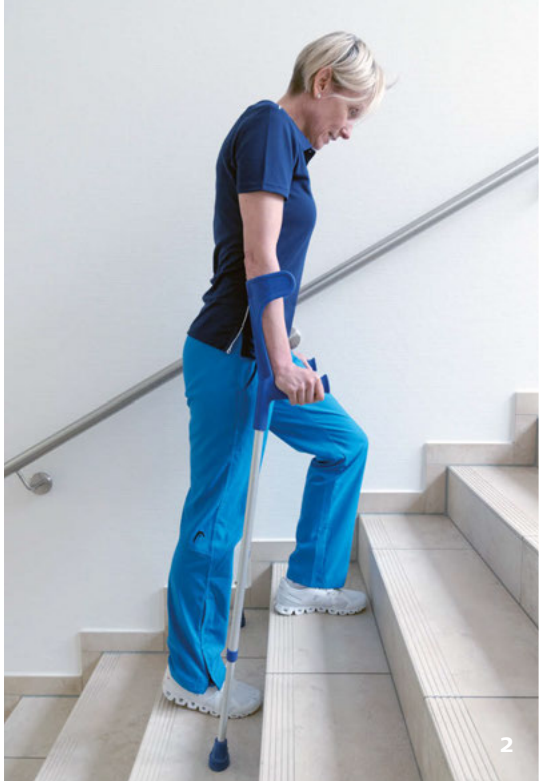
Vollbelastung:
Rechter Stock und linkes Bein gleichzeitig nach vorne stellen (2).
Linker Stock und rechtes Bein gleichzeitig nach vorne (3).
Rechter Stock und linkes Bein gleichzeitig nach vorne (4).
Gleicher Ablauf wie Nordic Walking!

2

3

4



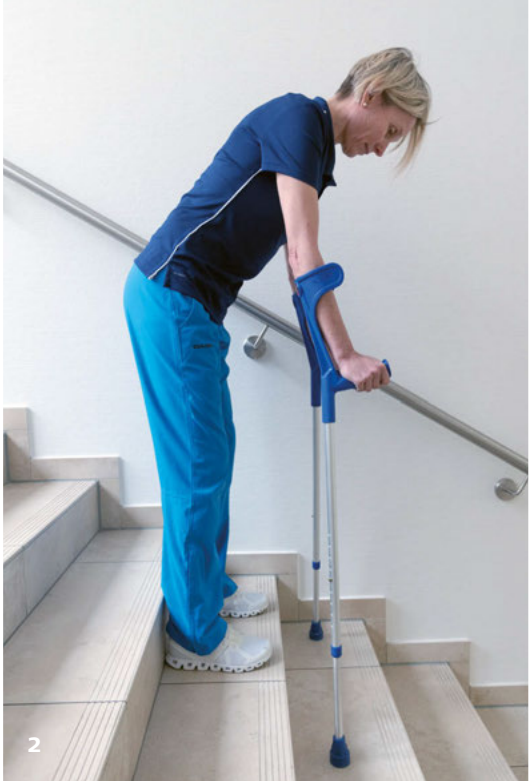


Treppe aufwärtsgehen

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.



Treppe abwärtsgehen

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.

ADL Training (Activities of daily Living)

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. Kissen oder Decke.

Im Bad:

- Haltegriffe benutzen
- Wegen Rutschgefahr Duschen mit Duschhocker und mit Badeschuhen

Allgemeine Hinweise

- Belastung je nach Wundheilungsphase. Bei Rötung, Überwärmung, Schwellung oder zunehmenden Schmerzen umgehend hoch lagern und kühlen.
- Zunehmende Schmerzen oder gar Pochen sind Alarmzeichen. Dann sollten Sie zum Arzt.
- Den gesamten Körper in den ersten 6 Wochen **nicht** der direkten Sonne aussetzen.
- Autofahren erst mit Vollbelastung (ohne Gehstützen) möglich (bitte Rücksprache mit behandelndem Arzt).
- Sportarten mit viel Bewegung und wenig Belastung wie z.B. Walking, Schwimmen, Radfahren.
- Keine schweren Gegenstände tragen, sondern Rucksack oder Umhängetasche benutzen.
- Gesunde Ernährung (Vermeidung von Alkohol, Nikotin und Coffein → Übersäuerung von Gewebe – schlechte Durchblutung – schlechte Wundheilung.
- Gewichtsreduktion (falls erfoderlich).

Hilfsmittelversorgung

- Schuhlöffel (ca. 70 cm lang)
- Kühlbandage, Knieorthese

Storch

Ausgangsstellung:
Aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander, Rücken gerade, Kopf gerade mit Blickrichtung nach vorne.

Übungsausführung:
Stand auf dem betroffenen Bein, das gesunde Knie Richtung Bauch ziehen bis ca. 90° Beugung in der Hüfte und Kniegelenk, der gegenüberliegende Arm schwingt mit. 3 sec. halten.

Wiederholungen:
3x pro Bein (bei allen Varianten)

Variation 1: Stand, mit Festhalten an der Wand

Variation 2: Stand freistehend.

Variation 3: Pendelübung im Stand freistehend mit einem Handtuch unterm Standbein.

Ausfallschritt

Ausgangsstellung:
Gehen Sie in Schrittstellung. Das betroffene Bein steht vorne, das andere hinten. Der Rücken ist gerade. Blickrichtung nach vorne. Die Arme hängen locker am Körper herab.

Übungsausführung:
Beugen Sie beide Kniegelenke. Das vordere Knie bleibt während der ganzen Übung gebeugt, während das hintere Bein im Wechsel beugt ung streckt.Die Arme hängen locker am Körper.

Wiederholungen:
3x pro Seite wiederholen.

Ziel:
Kräftigung der Beinmuskulatur.

Kniebeuge

Ausgangsstellung:
Hüftbreiter Stand, Rücken und Kopf sind gerade mit Blickrichtung nach vorne, die Arme hängen locker am Körper herab.

Übungsausführung:
Beugen und Strecken der Beine bis 90° in Hüft- und Kniegelenken, X- oder O-Beinstellung vermeiden.

Wiederholungen:
10 x wiederholen

Ziel:
Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Dreieck

Ausgangsstellung:
Einbeinstand, eine Ferse auf einen Hocker oder Stuhl legen. Das Standbein bleibt gestreckt.

Übungsausführung:
Den Oberkörper soweit als möglich mit geradem Rücken nach vorne neigen. Fußspitzen nach oben ziehen. Die Arme in Richtung Fersen führen. Die Nase Richtung Knie senken. Die Spannung 10 s halten

Wiederholungen:
5x pro Seite wiederholen.

Ziel:
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Ischiocrurale).

Fußwippe

Ausgangsstellung:
Setzen Sie sich auf den Hocker, dabei sind Ihre Füße und Knie hüftbreit auseinander. Der Rücken ist gerade, der Kopf ist gerade mit Blickrichtung nach vorne. Ihre Arme hängen locker am Körper herab.

Übungsausführung:
Ziehen Sie nun im Wechsel die Zehen zur Nase und heben Ihre Fersen vom Boden ab.

Wiederholungen:
10 x pro wiederholen

Ziel:
- Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur
- Koordination in den Sprunggelenken

Handtuchpresse

Ausgangsstellung:
Legen Sie sich auf den Rücken auf eine Gymnastikmatte oder Handtuch. Die Beine sind dabei hüftbreit auseinander, die Arme liegen locker neben dem Körper, der Kopf ist gerade. Unter Ihr betroffenes Bein legen Sie ein kleines Kissen oder Handtuch. Das gesunde Bein wird im Kniegelenk leicht gebeugt und der Fuß auf den Boden gestellt.

Übungsausführung:
Ziehen Sie nun die Zehen des betroffenen Beins hoch und drücken Sie die Kniekehle fest in das Kissen. Dabei wird die Ferse vom Boden abgehoben. Halten Sie die Spannung für 5 Sekunden, danach 10 Sekunden Pause.

Wiederholungen:
10x pro Seite wiederholen.

Ziel:
Kräftigung der Oberschenkelvorderseite (Quadrizeps)

Alles vorbereitet

Bitte seien Sie nüchtern
Essen und Rauchen ist bis zu 6 Stunden vor der anstehenden Operation erlaubt. Trinken von klaren Flüssigkeiten (Wasser) ist bis 2 Stunden vor der Operation in kleinen Mengen gestattet. Während Ihres stationären Aufenthaltes ist das Rauchen nicht empfohlen.

Bitte entfernen Sie Ihren Nagellack
Um die Durchblutung der Arme und Beine beurteilen zu können, ist es wichtig dass die Fingernägel und Fußnägel sauber und frei von Nagellack oder künstlichen Nägeln sind.

1. **Patient hat sich für den geplanten Eingriff gut vorbereitet.**
2. **Rezept für Hilfsmittel.**
3. **Patient hat Termin zur ambulanten Reha koordieniert**
4. **Wichtige Unterlagen**
5. **Patient hat noch offene Fraen**

Körperhygiene
Sind Sie für eine operative Behandlung im Hause, so haben Sie bereits ein Körperhygiene-Set erhalten (Abb. oben). Dies bitten wir am Vortag und nach Anleitung zu verwenden. Am Operationstag dürfen Sie keine Körperpflegemittel, Körpercremes sowie die Haarentfernungsmittel verwenden.

Wertsachen
Nehmen Sie nur unbedingt benötige Wertsachen mit in die Klinik. Größere Wertgegenstände sollten Sie zuhause lassen.

Wichtige Unterlagen

Zu Ihrem Aufenthalt bringen Sie bitte alle wichtigen Unterlagen mit.

- ○ Vorbefunde
- ○ Arztbriefe
- ○ Patientenverfügung
- ○ auszufüllende Fragebögen.
- ○ Krankenhauseinweisung
- ○ Versichertenkarte Ihrer Krankenkasse und/oder privaten Zusatzversicherung
- ○ vorliegende Röntgenbilder, RT, CT, Szintigraphi...

Schulung vor tagesstationärer Knie-Prothesen Implantation*

Bitte zur Untersuchung und Besprechung in die Zentrale Patientenaufnahme (ZPA) vor der Operation mitbringen!

Patient:	Geburtsdatum:
Geplantes OP-Datum:	

Zielsetzung formulieren ○ zur OP-Vorbereitung ○ am OP-Tag Notizen	Datum
Gangschule mit UAGST ○ allgemeine Information ○ kleine Schuhinformation ○ mit Teilbelastung ○ mit Vollbelastung ○ Treppensteigen Notizen	Datum

*** gemeinsam entwickelt mit Sportschule KINEMA, Neukirchen b. Hl. Blut, Sepp Maurer**

Checkliste

Activities of daily living (ADLs)-Training (aktivitäten des täglichen Lebens) ○ allg. Informationen ○ An- und Aausziehen ○ Liegen ○ im Bad Notizen	Datum
Hilfsmittelversorgung ○ Schuhlöffel ○ Knieorthese Notizen	Datum
Kräftigungs- und Dehnübungen prä-OP ○ Extension-Flexion ○ Quadriceps-Training ○ Storch ○ Ausfallschritt ○ Kniebeuge ○ Dreieck ○ Fußwippe ○ Handtuchpresse Notizen	Datum

Posturomed ○ Übungen im Einbeinstand ○ Übungen im Zweibeinstand Notizen	Datum
MTT ○ geschlossene Kette ○ Beinheber ○ Beinbeuger ○ Abspreitzer ○ Seilzug in verschiedene Ausgangsstellungen Notizen	Datum

Dieses Trainingsprogramm ist auf 5 Tage ausgelegt.

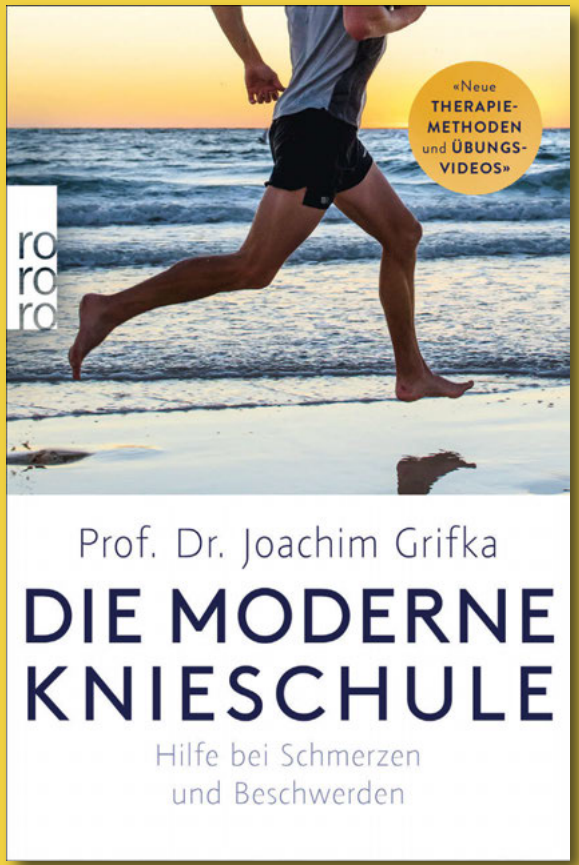
Kontaktnummer OP-Vorbereitung
Asklepios Klinikum Bad Abbach:
Telefon: 09405.18-2507

Alles vorbereitet?

- ☐ Patient / Patientin sieht sich für geplanten Eingriff gut vorbereitet
- ☐ Rezept für Hilfsmittel: ATS
- ☐ Patient / Patientin hat Terminkoordination zur ambulanten Rehabilitation bei uns erledigt
- ☐ Patient / Patientin hat noch folgende Fragen:

[Unterschrift Patient]

Ausführliche Darstellungen der Verhaltensmaßnahmen,
Tipps zur Selbsthilfe bei Beschwerden und Gymnastikübungen
finden sich in dem Patientenratgeber von
Prof. Dr. Dr. h.c. Joachim Grifka **„Die moderne Knieschule“**,
Rowohlt Verlag, ISBN 978-3-499-00618-0.



Hochschulambulanz
Mo bis Do: 8.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
Freitag: 8.00 – 11.00 Uhr

Terminvergabe Ambulanz
Telefon: 09405.182407
www.ur.de/orthopaedie

ASKLEPIOS
Klinikum Bad Abbach

Orthopädische Klinik
für die Universität Regensburg
im Asklepios Klinikum Bad Abbach GmbH

Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach