

PATIENTENINFORMATION FÜR KNIETOTALPROTHESEN OPERATIONEN

STATIONÄRER AUFENTHALT

Vor der Operation werden Sie im Vorbereitungsraum auf der Operationsliege gelagert und es wird die Narkose eingeleitet. Genauere Informationen erhalten Sie beim Gespräch mit dem Anästhesieteam. Nach der Operation werden Sie zuerst ein paar Stunden auf der „Aufwachstation“ überwacht und wenn sich der Kreislauf stabilisiert hat werden Sie wieder in Ihr Zimmer verlegt.

Direkt nach der Operation (Aufwachstation) erfolgen Bewegungsübungen auf der elektrischen Bewegungsschiene. Diese werden mindestens zweimal täglich 15-30 Minuten zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Dabei wird die maximal mögliche Beugefähigkeit des Kniegelenkes vom Patienten selbst eingestellt. Ein **Beugewinkel von 120° ist das Ziel** in den ersten 4 Wochen. Das operierte Bein darf nach Wunsch bewegt (beugen, strecken, drehen) werden. Eine Ruhigstellung ist **nicht** nötig. Eine Lagerungsschiene oder ein **Kissen unter dem Knie ist nicht erlaubt**, da dies ein Streckdefizit hervorruft. Es erfolgt tägliche Physiotherapie mit Gangschule (nach Bedarf anfangs mit Gehstöcken) und üben des Transfers aus dem und in das Bett mit Hilfe des Physiotherapeuten.

Mehrfach täglich (3 - 5 mal) Kälteanwendungen mit der bereits im OP angelegten Kompressionsbandage je 5-10 Minuten zur verbesserten Abschwellung. Anschliessend muss der Coldpack wieder in's Eisfach gelegt werden. **Die Kälte-Bandage ist Eigentum des Patienten und muss mit nach Hause genommen werden.**

ZIELE VOR AUSTRITT

- 1) Sicheres Gangbild in der Ebene (bei Bedarf noch mit Gehstöcken) und auf der Treppe mit voller Streckbarkeit des Kniegelenkes und einer Beugefähigkeit von mindestens 90° (rechter Winkel).
- 2) Wundschmerz - mit Medikamenten - im gut erträglichen Rahmen.
- 3) Wundverhältnisse reizlos und intaktes (trockenes) Wundpflaster. **Eine Schwellung und leichte Überwärmung des Kniegelenkes ist völlig normal. Bis zur Abschwellung und Auflösung des Blutergusses benötigt der Körper ungefähr 3-6 Wochen.**

Das durchsichtige Comfeel-Wundpflaster muss 2 Wochen belassen werden. Es wird durch den Hausarzt bei der Wundkontrolle 10-14 Tage nach OP abgenommen, um die Hautklammern zu entfernen. Sollte sich das Pflaster vorher lösen muss Dr. Rapp informiert werden! Bis dahin sollte **kein Baden oder Wassertherapie** erfolgen – kurz **duschen ist erlaubt**. Das Pflaster ist wasserdicht. Ein Wechseln des Pflasters vor Austritt ist nicht nötig!

PHYSIOTHERAPIE

Bitte vereinbaren Sie bereits während des Spitalaufenthaltes Termine für die Folgebehandlung bei einem Physiotherapeuten Ihrer Wahl. Die Behandlungen sollten circa 2-3- mal pro Woche erfolgen. Eine entsprechende Verordnung zusammen mit dem OP-Bericht und einem Rezept für die Medikamente erhalten Sie bei Austritt. Für eine **schnelle Rehabilitation** ausschlaggebend ist jedoch, dass Sie die, während des Spitalaufenthaltes erlernten Übungen **zu Hause selbständig** fortführen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Koordinationsübungen zur Verbesserung der Balance und der Gelenkführung. Dies beinhaltet hauptsächlich kurze Übungen im Einbeinstand (s. Abbildung), rhythmisches Gehen und Treppensteigen in allen möglichen Variationen. Siehe auch www.praxisrapp.ch unter [„Übungen für zu Hause“](#). **Kräftigungsübungen an Maschinen mit Gewichten sollten unterlassen werden.**





ALLGEMEINE RICHTLINIEN FÜR ZU HAUSE

Führen Sie die im Spital gelernten Übungen zu Hause fort. Hierbei ist es wichtig, dass Sie die Übungen lieber kurz (3-5 Minuten) dafür mehrfach (5-8 mal) täglich durchführen. Steigern Sie die Intensität und auch die Dauer der Übungen schrittweise nach Massgabe der Beschwerden und nach Gefühl. Eine **Vollbelastung** des Kniegelenkes ist **ab dem ersten Tag erlaubt**. Das künstliche Gelenk ist stabil genug. Gehstöcke sind nur bei Bedarf nötig, werden aber in den ersten 2 Wochen zur Sicherheit empfohlen. Mehrfach tägliche Bewegungsübungen auf der Schiene bis zu einer Beugefähigkeit von 120° sind besonders wichtig, da die fortschreitende Narbenbildung sonst eine Bewegungseinschränkung hervorrufen kann. Steigern Sie den Beugewinkel auf der Bewegungsschiene bei jeder Anwendung ein wenig bis knapp an die Schmerzgrenze. Die Schiene wird Ihnen am Austrittstag nach Hause geliefert. Bei Rückfragen steht Ihnen die Firma OPED gerne zur Verfügung (Tel. 041 748 53 35 oder www.oped.ch).

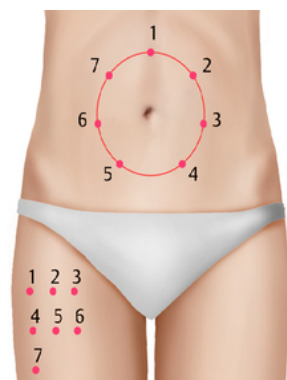
Wenden Sie die mitgegebene **Kälte-Kompressions-Bandage mehrfach täglich circa 5-15 Minuten** an, um eine schnelle Abschwellung des Kniegelenkes zu erreichen.

Die **Wundkontrolle 10 – 14 Tage** nach OP erfolgt in der Regel **beim Hausarzt** mit Entfernung der Hautklammern. Bis dahin muss das durchsichtige Pflaster auf der Haut belassen werden. Dies schützt vor Wundinfektionen. Bitte melden Sie sich, falls sich das Pflaster vorzeitig lösen sollte.

MEDIKAMENTE

Eine Weiterführung der entzündungshemmenden und abschwellenden „Schmerzmedikamente“ für 3-4 Wochen nach Operation wird empfohlen, dann kann eine schrittweise Reduktion der Medikamente nach Massgabe der Beschwerden in eigenem Ermessen erfolgen. **Bis zur Kontrolle durch den Hausarzt sollten die Medikamente wie im Spital eingenommen werden.**

Ebenfalls muss die Thromboseprophylaxe-Spritze einmal täglich in's Unterhautfettgewebe verabreicht werden solange Sie die Gehstöcke benutzen. Eine Instruktion erhalten Sie während des Klinikaufenthaltes vom Pflegepersonal. Wechseln Sie hier die Einstichstelle täglich, um lokale Irritationen zu vermeiden. Sie können die Spritze in das Unterhautfettgewebe am **ganzen Körper** einbringen. Beschränken Sie sich nicht nur auf den Oberschenkel der nicht operierten Seite. Empfohlen wird ein Wechsel zwischen Oberschenkel links und rechts, Bauch linke und rechte Seite in einer Art Rotation (s. Abb).



Eine Umstellung der Spritze auf Tablettenform (Xarelto) wird aufgrund erhöhter Blutungsneigung nicht empfohlen.

NACHKONTROLLEN

Eine Wundkontrolle durch den Hausarzt circa 2 Wochen nach der Operation wird empfohlen. Weitere Nachkontrollen in meiner Sprechstunde sind 6 Wochen, 3 Monate, 6 Monate und 1 Jahr nach OP vorgesehen, um den Rehabilitationsverlauf zu überwachen. Bis die Abheilung und Narbenbildung nach einer Operation oder einer Verletzung komplett abgeschlossen ist dauert es ein ganzes Jahr. **Seien Sie nicht beunruhigt, wenn Sie in den ersten Monaten der Rehabilitationszeit gelegentlich Beschwerden oder eine Schwellung wahrnehmen, dies ist normal.** Zögern Sie jedoch nicht, wenn Sie unsicher sind und kontaktieren Sie mich unter info@praxisrapp.ch oder per Telefon 044 387 31 45.

Wenn Sie mit meiner Behandlung zufrieden sind, freue ich mich, wenn Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen und bei [DocApp](#) oder [Google](#) eine gute Bewertung abgeben – einfach QR-Code unten scannen.

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen!

Ich wünsche Ihnen gute Besserung und eine erfolgreiche Rehabilitation.

Ihr

Felix Rapp
Dr. med. F. Rapp

[Übungen](#)



[DocApp](#)



[Google](#)

