

# Endoprothetikzentrum Freital

Patienteninformation zum Verhalten nach endoprothetischer Versorgung (künstlicher Gelenkersatz)



**Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,**

versuchen Sie, nach einem künstlichen Gelenkersatz Ihren Lebensalltag gesundheitsbewusst zu gestalten. Bleiben Sie aktiv in Ihrem Alltag, um koordinative Fähigkeiten und Kondition zu erhalten und zu verbessern. Achten Sie bitte auf eine ausgewogene Ernährung zur Unterstützung des Knochenstoffwechsels.

## **Aufenthalt im Krankenhaus**

Nach der Operation werden Sie bei den ersten Übungen und Bewegungsabläufen angeleitet und unterstützt, um zunächst Vertrauen und Sicherheit zu erlangen. Sie werden lernen, mit der neuen Gelenk-Situation richtig umzugehen und erhalten Hilfestellungen, um zunehmend selbständiger in den Übungsprogrammen und alltäglichen Abläufen zu agieren. Auf bereits erlernte Bewegungsabläufe wird korrigierend Einfluss genommen und Sie werden in der Akutbehandlung auf Ihren medizinischen Rehabilitationsprozess vorbereitet.

## **Medizinische Rehabilitation (AHB)**

Um den Erfolg der operativen Versorgung zu sichern, empfehlen wir in der Regel eine intensivierete Nachbehandlung zur Stabilisierung und Verbesserung der Funktion und Koordination sowie zur Vorbereitung auf Ihre gewohnte Alltagsbelastung. Nach einer abgeschlossenen Rehabilitationsmaßnahme werden Sie deshalb unterstützend von Ihrem behandelnden Orthopäden/Unfallchirurgen und einer physiotherapeutischen Praxis weiterbetreut.



### Gehstützen

Meist ist nach der Operation die Benutzung von Gehstützen erforderlich. Diese sollten nach 6 Wochen abtrainiert werden.

### Schuhwerk

In den ersten Monaten nach der Operation sollten Sie bequeme Schnürschuhe ohne oder nur mit kleinem Absatz tragen, um einen sicheren Gang zu gewährleisten. Im Allgemeinen ist vom Tragen hoher Absätze grundsätzlich abzuraten.

Die Sohlen sollten flexibel sein, um das Abrollen des Fußes beim Laufen nicht zu behindern. Sollten Ihre Beine nach der Operation unterschiedlich lang sein, kann durch verschieden hohe Absätze Ausgleich geschaffen werden. Entsprechende Schuhe, die ein Orthopädietechniker anfertigt, bekommen Sie ggf. von uns verordnet.

### Autofahren

Folgen Sie bitte den Anweisungen Ihres Arztes darüber, ob und wann es Ihnen möglich ist, wieder ein Kraftfahrzeug zu steuern! Prüfen Sie vor allem auch immer selbst, ob Sie sich tatsächlich fahrtüchtig fühlen! Sollten Sie trotz eingeschränkter Fahrtüchtigkeit ein Fahrzeug führen, handeln Sie ordnungswidrig oder können sich sogar strafbar machen.

### Richtiges Verhalten in Alltag

#### Für ein operiertes Hüftgelenk gilt:

Beugen Sie Ihr Hüftgelenk in den ersten 6 Monaten nicht weiter als 90 Grad, um ein Ausrenken zu vermeiden. Setzen Sie sich also nicht in tiefe Sessel oder auf niedrige Stühle. Beim Sitzen dürfen die Knie nicht höher stehen als die Hüfte. Schlagen Sie beim Sitzen nicht die Beine übereinander.

Gehen Sie in den ersten Monaten nicht in die Hocke und vermeiden Sie tiefes Bücken. Hier dienen als Hilfsmittel lange Schuhhölfer, Strumpfanziehhilfen und auch eine Greifzange etc. Auch Arbeiten in ungünstiger Haltung oder bei Feuchtigkeit oder Nässe sollten Sie vermeiden. Beim Sitzen kann ein Keilkissen eine zu starke Beugung des Hüftgelenks vermeiden. Beugen Sie sich beim Sitzen nicht zu weit nach vorne. In vielen Fällen ist auch eine Toilettensitzerhöhung hilfreich. Wenn Sie in Seitenlage schlafen, legen Sie in den ersten 12 Wochen nach der Operation beim Schlafen ein Kissen zwischen die Knie. Überprüfen Sie, ob Ihr Bett hoch genug ist, um bequem aufstehen zu können. Vermeiden Sie langes Sitzen, z. B. beim Autofahren. Machen Sie regelmäßige Pausen, bei denen Sie sich strecken und kurz die Füße vertreten.

#### Für Knie- und Hüftgelenkersatz gilt allgemein:

Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen bzw. zu halten, um eine unnötige Belastung des Kunstgelenks zu vermeiden.

Tragen Sie keine schweren Lasten. In den ersten Monaten nach der Operation sollte das Gewicht, das Sie heben, nicht mehr als 20 % Ihres Körpergewichts betragen. Machen Sie sich immer bewusst, dass sich das Gelenk lockern und das Material verschleifen kann und verhalten Sie sich entsprechend.

### Sport

Nach der Einheilungsphase ist Sport grundsätzlich in jedem Fall empfehlenswert. Dabei ist es ratsam, bei einer Sportart zu bleiben, die Sie schon vor der Operation betrieben haben. Ein Aufbau der Muskulatur im Bereich des ersetzten Gelenks unterstützt die Gelenkstabilität. Zusätzlich wirkt eine maßvolle sportliche Aktivität der Osteoporose und damit der Prothesenlockerung entgegen. Zu Beginn Ihres Sportprogramms sollten Sie mit geringer Belastung und häufigen Pausen trainieren. Bei Schmerzen unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training. Mit regelmäßiger, moderater Belastung erzielen Sie die besten Ergebnisse. Ideal sind zwei bis drei kurze Spaziergänge täglich auf gut ausgebauten Wegen.

#### Sollten Sie sportliche Aktivitäten weiterhin wahrnehmen wollen, sind folgende Empfehlungen bitte zu berücksichtigen:

- Kontaktsportarten (Beispiele: Kampfsport, Fußball, Basketball),
- sportliche Aktivitäten unter Wettkampfniveau sowie
- Sportarten mit hoher Spitzenbelastung (Beispiele:

Klettern, Ski Alpin, Tennis) sind für das Kunstgelenk nicht empfohlen.

Gründe hierfür liegen nicht ausschließlich im höheren Verschleißpotenzial, sondern im Verletzungsrisiko. Empfohlen werden können Aktivitäten, die mit einer geringeren mechanischen Beanspruchung für das Kunstgelenk einhergehen (Beispiele: Radfahren, Wandern, Skilanglauf, Walking/Nordic Walking, Schwimmen, Aquajogging/Aquawalking, Gymnastik).

Sollten Sie Ihrer gewohnten sportlichen Aktivität nach der Operation weiterhin nachgehen wollen, werden Sie über die Möglichkeiten/Einschränkungen informiert. Grundsätzlich bekommen Sie eine Information durch einen ärztlichen Kollegen/den Operateur, welche Belastungen Sie ohne wesentliche Gefährdung für die Kunstgelenkversorgung wahrnehmen können.

### Sexualverkehr

Ihre Gewohnheiten im Sexualleben können durch ein Kunstgelenk beeinflusst werden. Bitte nehmen Sie beim Geschlechtsverkehr eine Stellung ein, bei der eine operierte Hüfte gestreckt und leicht abgespreizt ist, um das Hüftgelenk nicht unnötig zu belasten.

Sie können uns vor der Operation und während Ihres Krankenhausaufenthaltes gern befragen, während der Rehabilitationsphase erhalten Sie hierzu weitere Informationen.

## Kontrolluntersuchungen

Sie sollten sich nach einem durchgeführten Gelenkersatz regelmäßig Ihrem behandelnden Arzt zur befundorientierten Kontrolle vorstellen. Empfohlen ist bei beschwerdefreiem Verlauf eine Nachsorgekontrolle im 1-, 5- und 10-Jahres-Intervall. Bei beobachteter Funktionsverschlechterung oder Unsicherheit Ihrerseits ist

eine Kontrolle unabhängig von den terminierten Intervallen zu empfehlen.

Um mögliche Verschleißveränderungen rechtzeitig zu erkennen, ist eine radiologische Verlaufskontrolle unabhängig von Ihrem Aktivitätsgrad spätestens nach fünf Jahren empfohlen.

Nehmen Sie Infektionen, an denen Sie erkranken, sehr ernst und kontaktieren Sie im Zweifel Ihren behandelnden Arzt, da eine nicht rechtzeitig erkannte oder unbehandelte Infektion das implantierte Kunstgelenk gefährden kann (Beispiele: Zahninfektionen, Atemwegsinfektionen, Haut- und Harnwegsinfektionen).



## Kontakt

### Helios Weißeritztal-Kliniken

Klinik für Unfall-Wiederherstellungs-  
und Orthopädische Chirurgie

Chefarzt:

Dr. med. Lars Thomaschewski

Leiter Endoprothetikzentrum:

Dr. med. Felix Schubert

T (0351) 646-6263

F (0351) 646-7021

[unfallchirurgie.weisseritztal@](mailto:unfallchirurgie.weisseritztal@helios-gesundheit.de)

[helios-gesundheit.de](mailto:helios-gesundheit.de)

[www.helios-gesundheit.de/](http://www.helios-gesundheit.de/weisseritztal)

[weisseritztal](http://www.helios-gesundheit.de/weisseritztal)

### Praxis am Falkenbrunnen

Chemnitzer Str. 48 b, 01187 Dresden

T (0351) 647 59 90

[info@orthopaedie-dresden-falken-](mailto:info@orthopaedie-dresden-falkenbrunnen.de)  
[brunnen.de](http://www.orthopaedie-dresden-falkenbrunnen.de)

[www.orthopaedie-dresden-falken-](http://www.orthopaedie-dresden-falkenbrunnen.de)  
[brunnen.de](http://www.orthopaedie-dresden-falkenbrunnen.de)

### Privatpraxis für Manuelle Medizin und Orthopädie

Sachsenwerkstr. 71, 01257 Dresden

T (0351) 204 56 77

[info@praxis-beichler.de](mailto:info@praxis-beichler.de)

[www.praxis-beichler.de](http://www.praxis-beichler.de)

### Verhalten bei plötzlich eintretender Funktionsstörung

Sollten Sie nach der operativen Versorgung mit einem Kunstgelenk eine neu eingetretene Funktionseinschränkung bemerken, ein akutes Schmerzereignis spontan oder durch ein Unfallereignis erfahren, oder den Verdacht auf eine für Sie ungewohnte Fehlfunktion des Gelenkes haben, suchen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt auf. Achten Sie bitte auf Infektionszeichen (Rötung, Schwellung, Überwärmung), oder Verfärbungen der Haut.

### Endoprothesenpass

Wichtig ist für Sie die Aufbewahrung des Implantatausweises, den Sie zur Entlassung ausgehändigt bekommen. Mit diesem Dokument erhalten die behandelnden Ärzte wesentliche Kenntnis über die stattgefundene Operation und können Ihnen bei Bedarf schnelle und individuelle Hilfe anbieten. Führen Sie ihn immer mit sich, insbesondere wenn Sie eine Flugreise antreten.



#### Terminvereinbarung

Wenn Sie eine Kontrolluntersuchung in unserer Sprechstunde wünschen, vereinbaren Sie bitte einen Termin am Servicepunkt unter Telefon: (0351) 646-7501

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und einen erfolgreichen Rehabilitationsverlauf. Achten Sie auf Ihr Kunstgelenk und freuen Sie sich über die wiedererlangte Lebensqualität!

#### Ihre Klinik für

**Unfall-, Wiederherstellungs- und Orthopädische Chirurgie**

#### IMPRESSUM

Helios Transparent

Informationsschrift

Helios Weißeritztal-Kliniken

Verleger:

Helios Weißeritztal-Kliniken

Klinikum Freital

Bürgerstraße 7

01705 Freital

Druckerei:

SAXOPRINT GmbH

Enderstraße 92 c

01277 Dresden

Stand:

12/2018