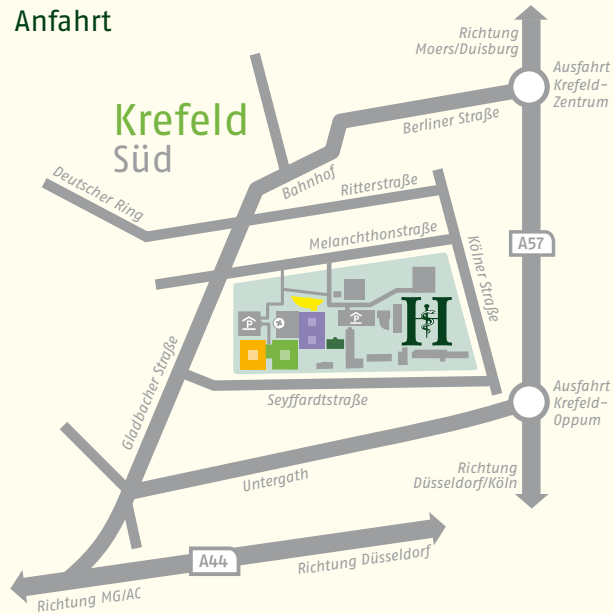


 Anfahrt



 **HELIOS Kliniken**
Jeder Moment ist Medizin

HELIOS Klinikum Krefeld

Physiotherapeutische Tipps bei Kniegelenkersatz

Patienteninformation

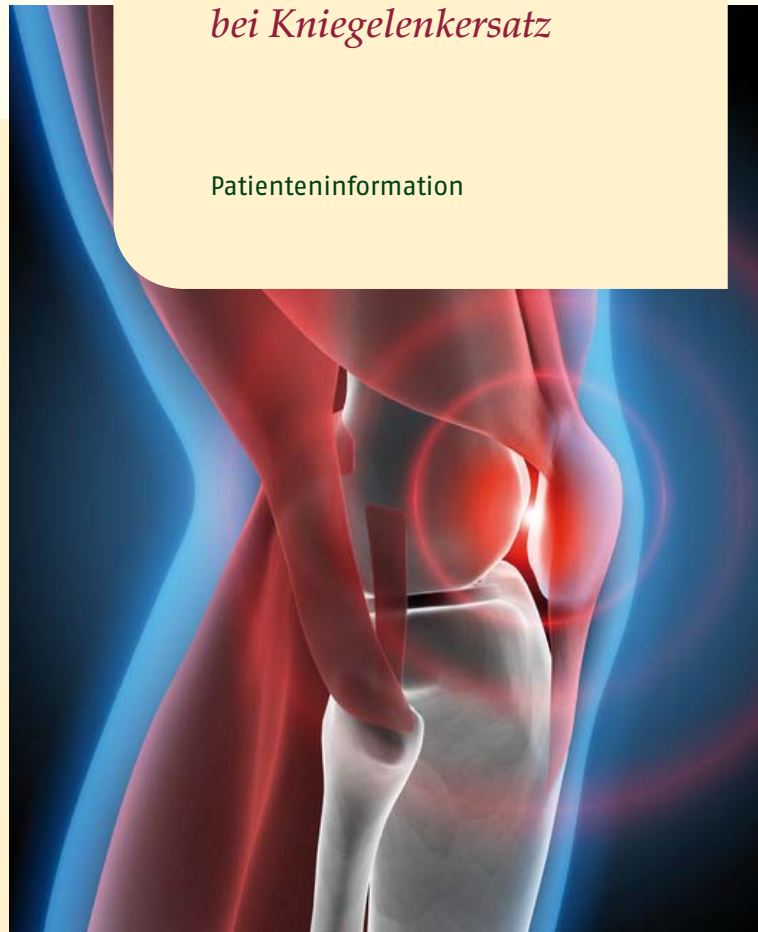


HELIOS
Klinikum Krefeld

HELIOS Klinikum Krefeld
Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie
Prof. Dr. med. Clayton N. Kraft
Abteilung für Physiotherapie

Lutherplatz 40 • 47805 Krefeld
Telefon: (0 21 51) 32-24 48
Telefax: (0 21 51) 32-28 29
E-Mail: sigrun.witte@helios-kliniken.de
www.helios-kliniken.de/krefeld

Impressum
Verleger: HELIOS Klinikum Krefeld GmbH • Lutherplatz 40 • 47805 Krefeld
Druckerei: Flyeralarm GmbH • Alfred-Nobel-Str. 18 • 97080 Würzburg



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben ein neues Kniegelenk bekommen. Durch eine frühe Mobilisierung und intensive Mitarbeit wird der Therapieerfolg deutlich verbessert.

Mit Hilfe unserer Physiotherapeuten lernen Sie, Ihr Kniegelenk wieder zu benutzen, um die Verrichtungen des täglichen Lebens selbstständig erledigen zu können. Wir möchten Ihnen hiermit einige Hinweise geben, die Ihnen die erste Zeit mit Ihrem neuen Kniegelenk erleichtern sollen.

Ihr Physioteam

Bei Rückfragen steht Ihnen
unser Team der Physiotherapie
gerne zur Verfügung.

Telefon (0 21 51) 32-24 48



○ Kniegelenkersatz

Empfehlungen für die Vereinfachung des Alltags

- Gehen Sie mit Unterarmgehstützen im Kreuzgang (physiologisches Gehen mit Stützen).
- Gehen Sie möglichst mit beiden Stützen, später ohne Stützen.
- Besser sitzen Sie auf höheren, festen Stühlen.
- Strecken Sie beim Hinsetzen das operierte Bein nach vorn, um es nicht zu stark zu belasten. Beugen Sie es beim Sitzen dann wieder an.

Schlafen/Liegen

- Nach der Wundheilung können Sie in allen Positionen liegen.
- In Seitenlage ist ein Kissen zwischen den Beinen angenehm.
- In Rückenlage sollten sie keine Knierolle benutzen und auf die Kniestreckung achten.
- Evtl. ein Handtuch unter die Ferse legen, um die Kniestreckung zu unterstützen.

Allgemein gilt

- Regelmäßige, gezielte Gymnastik nach physiotherapeutischer Anleitung kräftigt Ihre Muskulatur und unterstützt Ihr neues Gelenk.
- Vermeiden oder reduzieren Sie Übergewicht.
- Bleiben Sie in Bewegung und vermeiden Sie langes Stehen.
- Vermeiden Sie Sprünge und Erschütterungen.

Sollten Probleme wie Schwellungen Rötungen und Schmerzen auftreten, sollten Sie Ihr Bein hoch lagern. Ein Eisbeutel und Fußgymnastik können Abhilfe schaffen.

Geeignete Sportarten

- Schwimmen nach guter Heilung, bevorzugt Kraulen und Rückenschwimmen. Brustschwimmen, wenn es vertragen wird.
- Bei guter Beweglichkeit (90 Grad und mehr) Radfahren, zuerst Heimtrainer
- Ausgedehnte Spaziergänge (anfangs mit Gehstützen) und Walken