

**Wichtige Hinweise für Patienten mit Kniegelenk-Endoprothese -
postoperativ** Version: 1.0

Freigegeben am: 27.04.2020

1. Eine Endoprothese kann das natürliche Gelenk nie gleichwertig ersetzen.
2. Schon einige Wochen nach der Operation sind alle normalen Bewegungsabläufe möglich. Extrembewegungen sollen jedoch vermieden werden.
3. Sitzen: Stühle mit Lehnen bevorzugen, um das Aufstehen zu erleichtern.
4. Liegen: keine wesentlichen Einschränkungen, keine Knierolle zur Entlastung.
5. Laufen: Nutzen von Unterarmgehstützen (UA-Stützen) 6 Wochen, Auslassversuch je nach subjektivem Kräfte- und Sicherheitsgefühl, besser 2 UA- Stützen länger nutzen, als nur 1 UA-Stütze.
Tragen Sie festes Schuhwerk ohne hohe Absätze (besser flacher, breiter Absatz, keine Schlappen).
6. Treppensteigen – Aufwärts: Hand an das Geländer nehmen, nichtoperiertes Bein zuerst, dann UA-Stütze, dann operiertes Bein; Abwärts: Hand am Geländer, UA-Stütze und operiertes Bein, dann nicht operiertes Bein nachstellen.
7. Duschen und Baden: ist erst nach abgeschlossener Wundheilung gestattet, rutschfeste Matte in Badewanne und Dusche, ggf. Nutzen eines Duschhockers, ggf. Haltegriffe in Wanne und Dusche.
8. Autofahren: in der Regel erst, wenn Laufen ohne UA-Stützen möglich ist. Autofahren mit Schaltgetriebe: nur bei Vollbelastung des operierten Beines, ca. 3 Monate postoperativ; Autofahren mit Automatikgetriebe und TEP links: keine Einschränkungen, Autofahren mit Automatikgetriebe und TEP rechts: wenn vollbelastet werden kann.
9. Vermeiden Sie: übermäßiges Knien und Hocken, Stoß- und Überbelastungen, Bewegungen mit abruptem Richtungswechsel, schwere körperliche Tätigkeiten mit häufigem Heben und Tragen von schweren Lasten, Arbeiten auf Leitern und Gerüsten, Gewichtszunahme.
10. Sportarten – geeignet: Radfahren auf Fahrradergometer; Fahrradfahren draußen, erst wenn sicheres Auf- und Absteigen möglich ist; Nordic Walking; Wandern und Schwimmen; Brustschwimmen erst nach 3 Monaten.
→ Bedingt geeignet: Tischtennis, leichtes Joggen und Skilanglauf.
→ Zu vermeiden: Kontaktsportarten wie Hand- und Fußball; Sportarten mit hoher Sprungbelastung zum Beispiel Volleyball, Kampfsportarten (Judo, Ringen), Ski alpin und Klettern.
- 11. Der Endoprothesenausweis sollte immer mitgeführt werden!**
12. Falls Sie Beschwerden bekommen oder Fragen zur Ihrer Prothese haben, wenden Sie sich bitte direkt an das EndoProthetikZentrum Lauterbach oder die Praxis des Operateurs.