

Wichtige Hinweise für Patienten mit Kniegelenk-Endoprothese

1. Eine Endoprothese kann das natürliche Gelenk nie gleichwertig ersetzen!
2. Schon einige Wochen nach der Operation sind alle normalen Bewegungsabläufe möglich. Extreimbewegungen 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) 6-12 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 Vollrealisiert 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!