Endoprothetik Zentrum
KLINIKUM GÜTERSLOH

Leben mit einem künstlichen Kniegelenk

PATIENTENINFORMATION UND ÜBUNGSPROGRAMM

Liebe Patientin, lieber Patient,

unser Bewegungsapparat ist durch seinen Dauereinsatz großen Belastungen ausgesetzt. Dies kann zu Gelenkverschleiß, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen, die oft nicht mehr durch konservative Behandlungsmethoden wie Medikamente oder Physiotherapie verbessert werden können.

Rund 400.000 Menschen in Deutschland erhalten deshalb jährlich eine Endoprothese – ein künstliches Gelenk, welches bei einer Operation in den Körper implantiert wird und ein krankes Gelenk ersetzt. Die Implantation von künstlichen Gelenken gehört damit zu den häufigsten Operationen in Deutschland.

Auch bei Ihnen soll demnächst ein neues Kniegelenk eingesetzt werden. Das Endoprothetikzentrum des Klinikum Gütersloh ist auf den künstlichen Gelenkersatz der oberen und unteren Extremitäten und hier insbesondere auf die Hüft-, Knie- und Schulterendoprothetik spezialisiert. Jährlich ermöglichen wir fast 400 Patienten, ihre Mobilität und Selbstständigkeit durch ein Implantat zu erhalten oder zu verbessern und verhelfen so zu mehr Lebensqualität.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie auf die Operation und die Nachbehandlung vorbereiten. Falls Sie nach dem Lesen noch Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an! Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Ihr
Dr. med. Frank Hellwich
Leiter des Endoprothetikzentrums
im Klinikum Gütersloh

Vorbereitung zu Hause

Wenn Sie folgende Informationen beherzigen, können Sie selbst einen Teil zum Operationserfolg beitragen.

Seien Sie so aktiv wie möglich

Sollten es Ihre Schmerzen zulassen, verbringen Sie die Zeit bis zur Operation so aktiv wie möglich: Leichte Bewegungsübungen, Gehen und Schwimmen helfen dabei, dass Sie sich nach der Operation schneller wieder erholen. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein paar leichte Übungen, die Sie bereits zu Hause absolvieren können.

Hören Sie mit dem Rauchen auf

Giftstoffe in Zigaretten und Zigarren verzögern den Wundheilungsprozess und können Komplikationen der Atemwege begünstigen. Wie empfehlen, mindestens vier, besser acht Wochen vor der OP mit dem Rauchen aufzuhören.

Ernähren Sie sich bewusst

Durch eine gesunde Ernährung und Bewegung können Sie Übergewicht, welches Ihr ohnehin geschädigtes Gelenk belasten kann, verlieren.

Listen Sie Ihre Medikamente und Allergien auf

Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder unser Behandlungsteam, welche Medikamente Sie vor der Operation absetzen sollten. Auch Allergien sollten wir unbedingt kennen, damit wir bei Ihrer Behandlung darauf Rücksicht nehmen können. Bitte bringen Sie uns Ihren Allergie-Pass mit, wenn Sie einen besitzen

Bleiben Sie gesund

Wir können Sie nur operieren, wenn Sie gesund sind. Auch vermeintlich harmlose Krankheiten wie beispielsweise Zahnabszesse, Blasenentzündungen, Beingeschwüre oder Erkältungen sollten vor einer Operation ausgeheilt sein, da sich ansonsten Bakterien während der Operation über den Blutweg in Ihrem Körper ausbreiten und das neuen Gelenk infizieren können. Informieren Sie den operierenden Arzt umgehend, falls bei Ihnen eine Infektion oder auch nur der Verdacht darauf besteht. Achten Sie auch nach der Operation auf Ihre Mundhygiene und darauf, dass Infekte zügig behandelt werden.

Voraussetzungen für die Operation

- Keine Erkältung, Infektion (z.B. Herpes), entzündeten Zähne, offenen Wunden
- Fieberfrei seit mindestens einer Woche
- Absetzen bestimmter Medikamente nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt
- Keine Antibiotikaeinnahme seit mindestens 10 Tagen
- Wir empfehlen Ihnen, sich vor der Operation 3 Tage mit einer antiseptischen Lösung zu waschen und mit einem Nasengel zu behandeln

Planung für die Zeit nach der Operation

Sie sollten bereits vor Ihrem Krankenhausaufenthalt für die Zeit nach der Operation planen. Vielleicht brauchen Sie für einige Zeit Hilfe beim Transport, beim Einkaufen oder im Haushalt? Dies sollten Sie mit Ihrer Familie und engen Freunden, aber auch mit Ihrem behandelnden Arzt oder dem Krankenhauspersonal besprechen. Zu Hause können Ihnen kleine Vorbereitungen die Rückkehr in den Alltag erleichtern: Entfernen Sie Stolperfallen (wie z.B. Kabel, Teppiche mit hohen Kanten oder lose Fußmatten), räumen Sie Gegenstände, die Sie häufig nutzen, in Griffhöhe und achten Sie darauf, dass Ihr Bett eine bequeme Sitzhöhe aufweist. Auch vorbereitete und tiefgekühlte Speisen können Ihnen die ersten Wochen zu Hause etwas erleichtern.

Kofferpackliste für den Klinikaufenthalt

- Schlafanzug/Nachthemd
- Bequeme und weite Unterwäsche
- Zahnbürste, Seife, Pflegecreme, Handtücher etc.
- Trainingsanzug oder Kleidung mit weitem Fußeinstieg
- Flache, geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen
- Schuhlöffel mit langem Stiel
- Eigene Gehstützen, falls Sie welche besitzen
- Versichertenkarte und Einweisungspapiere
- Wichtige Adressen und Telefonnummern
- Eigene Medikamente für die ersten Tage

Übungsprogramm zur Vorbereitung auf die Operation

Mit Übungen aus der Krankengymnastik können Sie schon vor der Operation den Muskelaufbau fördern und so eine stabile Umgebung für Ihr künstliches Gelenk schaffen. Sie sollten Ihr Bein bewegen, auch wenn Sie Schmerzen haben, da sich sonst die Schonhaltung nachteilig auf Ihre Muskulatur auswirkt. Patienten, die bereits vor der Operation gezielte Krankengymnastik durchgeführt haben, erlangen hinterher oft schneller wieder eine gute Beweglichkeit.

Folgende Tipps und Übungen helfen bei der optimalen Vorbereitung. Versuchen Sie, das Übungsprogramm in Ihren Alltag zu integrieren. Am besten, Sie legen einen festen Zeitpunkt am Tag fest, an dem Sie sich 20 bis 30 Minuten Zeit für die Übungen nehmen.

Bitte sehen Sie das vorgestellte Programm als eine Art „Basisprogramm". Je nach individuellem Trainings- und Leistungsstand Ihres Körpers können Sie dieses selbstverständlich durch weitere Aktivitäten wie Schwimmen/Wassergymnastik, Spazierengehen und Ähnliches ergänzen und erweitern. Teilweise können Sie die erlernten Übungen nach der Operation in Absprache mit Ihrem Therapeuten weiterführen.

Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskeln

Beginnen Sie mit den gezeigten Übungen ca. vier Wochen vor der OP mit täglich zehn Wiederholungen. Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen nach Möglichkeit jede Woche bis auf je 20 Mal bis zur OP. Bitte denken Sie daran, bei einseitigen Übungen immer beide Beine zu trainieren!

Aufstehen/Hinsetzen

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz, Füße gesamt auf dem Boden.

Übung: Oberkörper/Körpergewicht nach vorne verlagern und über die Beinkraft aufstehen, dann wieder langsam, kontrolliert hinsetzen, ohne auf den Stuhl zu fallen.

Quadricepstraining im Sitz

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz, Oberschenkel liegen gesamt auf der Sitzfläche.

Übung: einen Fuß anziehen und das Bein so weit wie möglich strecken, ca. fünf bis zehn Sekunden halten und langsam wieder absenken.

Quadricepstraining in Rückenlage

Ausgangsstellung: Rückenlage, ein Bein angestellt, Übungsbein mit einer Rolle (z.B. Decke) in der Kniekehle unterlagert.

Übung: Übungsbein im Knie maximal nach unten auf die Rolle drücken, dabei den Fuß anziehen und das Knie maximal strecken, ca. 5–10 Sekunden halten und langsam wieder absenken.

Übungsbeispiele zur Dehnung

Führen Sie die folgenden Übungen im Anschluss an die Kräftigung mit je drei Wiederholungen pro Bein durch. Halten Sie die Dehnung für ca. 20-30 Sekunden.

Schrittstellung

Ausgangsstellung: lange Schrittstellung, evtl. mit Unterstützung/Festhalten am Stuhl. Das zu dehnende Bein steht hinten, Ferse bleibt am Boden und das Knie ist gestreckt.

Übung: Das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagern, bis ein Ziehen in der hinteren Wadenmuskulatur und/oder Kniekehle zu spüren ist.

Dehnung in Rückenlage

Ausgangsstellung: flache Rückenlage, ein Bein liegt flach auf der Unterlage, das andere Bein wird so weit wie möglich zum Körper hin in der Hüfte gebeugt und in der Kniekehle mit den Händen oder einem Handtuch gehalten/fixiert.

Übung: den Fuß anziehen, dabei das Bein/Knie so weit wie möglich strecken, sodass die Ferse in Richtung Decke bewegt wird. Die Dehnung sollte in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu spüren sein.

Dehnübung im Sitzen

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz; ein Bein strecken, Zehenspitzen hochziehen, Kniekehle durchdrücken.

Übung: Der gerade Oberkörper und das Becken wird so weit nach vorne geneigt, bis ein Ziehen im hinteren Oberschenkelbereich/Kniekehle zu spüren ist.

Ihr Aufenthalt im Klinikum Gütersloh

Indikationssprechstunde

Bei Ihrer ambulanten Vorstellung in unserer Endoprothetik- Sprechstunde klären wir mit ihnen, ob und wenn ja, welche operative Versorgung für Sie am besten geeignet ist. Daneben besprechen wir mit Ihnen auch die Möglichkeiten der Therapie und Ihre Versorgung nach der Operation.
Sofern bei Ihnen die Anwendung unseres **Fast Track** Konzeptes möglich ist, werden wir Ihnen dieses erklären und Ihnen das dazugehörige Informationsmaterial mitgeben.
Für Patienten, die eine umfassende Betreuung benötigen, ermöglichen wir diese Operationen in enger Zusammenarbeit mit der LWL- Klinik Gütersloh in unserem gemeinsamen **Ortho-Geriatrischen Zentrum**.

Vor der Operation

Die notwendigen Voruntersuchungen finden etwa eine Woche vor dem OP-Termin statt. Für alle Patienten wird vor der Operation eine röntgenbildgestützte, detaillierte Prothesenplanung angefertigt. Wir werden mit Ihnen auch erneut über die Operation und die Narkose sprechen. Daneben geben wir Ihnen Hinweise, wie Sie sich auf die Operation gut vorbereiten können und Sie lernen Ihren Krankengymnasten kennen, der Sie nach der Operation betreut und mit Ihnen auch schon die ersten Schritte an Gehstützen übt.

Vielleicht haben Sie in den letzten Jahren die zunehmende Diskussion über Krankenhauskeime verfolgt. Durch die intensive Forschung auf diesem Gebiet wissen wir heute, dass viele dieser Keime von den Patienten selbst mit ins Krankenhaus gebracht werden. In großen Studien konnte gezeigt werden, dass die konsequente Hygiene der Patienten zuhause vor der Operation das Risiko für einen Infekt deutlich senkt. Schon eine konsequente Mundhygiene und Duschen mit handelsüblichen Pflegeartikeln vor der OP sowie das Vermeiden von offenen Wunden, Schwellungen der Beine und Rauchen senkt das Risiko erheblich. Zusätzlich können desinfizierende Pflegemittel (z.B. Polihexanid oder alkoholische) eingesetzt werden. Diese sind sowohl in Apotheken, als auch über Internet-Versand problemlos erhältlich.

In der Nacht vor der Operation können Sie noch zu Hause schlafen. Am Tag zuvor erhalten Sie die genaue Information aus dem Klinikum, zu welcher Uhrzeit Ihre Operation geplant ist. Ab 22 Uhr am Vorabend der Operation sollten Sie nicht mehr essen, trinken oder rauchen. Genaueres klären unsere Anästhesisten (Narkoseärzte) im ambulanten Vorgespräch mit Ihnen.

Die stationäre Aufnahme findet morgens am Tag der geplanten Operation statt. Dazu melden Sie sich bitte in der Zentralen Patientenaufnahme im Eingangsbereich des Klinikums. Nach der stationären Aufnahme gehen Sie in die Räumlichkeiten der OP-Vorbereitung. Hier geben Sie Ihr Gepäck ab, ziehen sich für die OP um, erhalten Ihr Bett und werden von den Schwestern dieses Bereiches für die Operation vorbereitet. Der aufnehmende Arzt kontrolliert noch einmal Ihren Gesundheitszustand, untersucht und markiert das OP-Gebiet und beantwortet gerne eventuell offen gebliebene Fragen.

Aus dem Bereich der OP Vorbereitung werden Sie über eine Schleuse direkt in den OP Bereich gebracht. Ihr Gepäck bringen wir in Ihr Zimmer auf Station 3. Bitte lassen Sie keine Wertsachen in Ihrem Gepäck. Wenn möglich, bringen Sie bitte keine Wertsachen mit zur OP in unser Krankenhaus. Sollte sich dies nicht vermeiden lassen, so hinterlegen Sie bitte Ihre Wertsachen beim Betreten des Krankenhauses an der Pforte im Safe.

Nach der Operation

Aus dem OP Bereich werden Sie über eine Schleuse in den Aufwachraum gebracht. In seltenen Fällen kann auch ein kurzer Aufenthalt auf unserer Intermediate Care oder Intensivstation notwendig werden. Wenn Sie sich ausreichend von der Operation und der Narkose erholt haben, bringen wir Sie in Ihr Zimmer auf Station 3.

Direkt nach dem Eingriff wird Ihr Bein zunächst noch in einer Schiene gelagert. Das wird von fast allen Patienten als angenehm empfunden, weil so noch eine gewisse Ruhigstellung des Beines entsteht. In der Regel kann diese Schiene bereits am ersten Tag nach der Operation gegen ein kleines Kissen getauscht werden. Auch ein Drehen im Bett ist dann meist schon möglich. Dazu ist anfangs noch ein großes Kissen zwischen den Beinen notwendig. Wenn Sie sich bei bestimmten Bewegungen unsicher fühlen, sprechen Sie uns bitte an. Gerne klären wir Unklarheiten, helfen Ihnen in eine bequemere Position oder unterstützen Sie bei der Mobilisation.

Für die meisten Patienten beträgt der Krankenhausaufenthalt (je nach Art und Umfang des operativen Eingriffs) zwischen drei bis sechs Tagen. Noch am Tag der Operation beginnt in der Regel die Physiotherapie durch unsere Therapeuten im Haus. Unsere Gesundheits- und Krankenpfleger helfen Ihnen, bei den Tätigkeiten des Alltags und der Körperpflege Ihre Selbständigkeit so schnell wie möglich wieder zu erlangen. Ihr gesamter Heilverlauf wird durch ständige Visiten von unseren Ärzten überwacht.

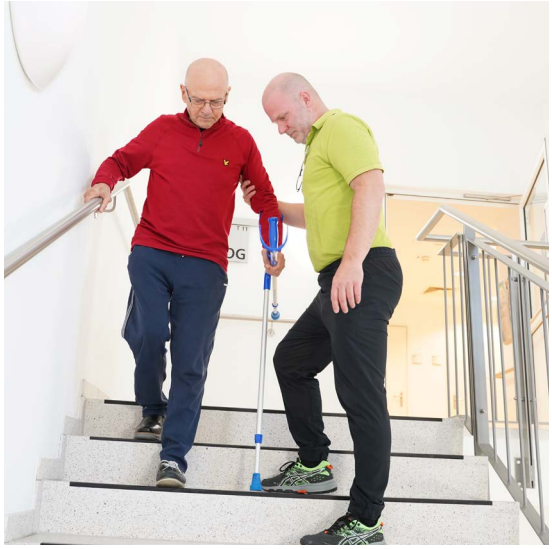
Tag der Operation:
Gang ins Bad und zur Toilette

1. Tag nach der Operation:
Mobilisierung auf dem Gang

Fast Track

Seit mehreren Jahren ermöglichen wir mit Hilfe des sogenannten Fast Track Konzeptes, als Vorreiter in OWL, unseren Patienten eine wesentlich schnellere Rehabilitation, verbunden mit weniger Komplikationen. Ein hohes Maß an Zuwendung, intensive Therapie, kombiniert mit schonender Narkose und Operation gewährleisten eine rasche Reintegration in den gewohnten Alltag. Dazu gehören auch die Schulung unserer Patienten, passgenaue Schmerztherapie, unmittelbarer Kostaufbau und eine schnelle Mobilisierung.

2. Tag nach der Operation: Selbständiges Sitzen



3. Tag nach der Operation: angeleitetes Treppensteigen

Mit jedem Patienten führen wir vor der Entlassung aus dem Klinikum ein Gespräch, bei dem u.a. der aktuelle Genesungsprozess, eventuelle Besonderheiten sowie die weitere Nachsorge besprochen werden.

Kontakt

Endoprothetikzentrum am Klinikum Gütersloh
Reckenberger Straße 19
33332 Gütersloh

Dr. med. Frank Hellwich
Leiter des Endoprothetikzentrums

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
spezielle orthopädische Chirurgie,
spezielle Unfallchirurgie, Sportmedizin,
spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie,
Physikalische Therapie und Balneologie,
Kniechirurg (DKG), Osteologe (DVO)

05241 · 83-23502
endoprothetik@klinikum-guetersloh.de

Endoprothetik-Sprechstunde

Mittwoch: 08.30 bis 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der o.g. Telefonnummer.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet:

www.klinikum-guetersloh.de/endoprothetikzentrum