

# Informationsblatt für Patienten nach Kniegelenkersatz



★ ★ ★ ★ ★  
KLINIK UND HOTEL  
**ST. WOLFGANG**  
BAD GRIESBACH - THERME



**ASKLEPIOS**  
Gesund werden. Gesund leben.

Sehr geehrte Patienten/innen,

die Operation ist überstanden, die Rehabilitation beginnt. Nachdem durch die Operation die mechanischen Voraussetzungen geschaffen wurden, ist es nun das Ziel in der Rehabilitation die optimale Funktionsfähigkeit Ihres Kniegelenks zu erreichen, damit die durch die Schmerzen verlorengegangene Mobilität und Lebensqualität wiedererlangt wird.

Das Wichtigste gleich vorneweg:

Vermeiden Sie langes Stehen oder Sitzen.

Bewegung geht vor Belastung, Streckung vor Beugung.

Haben Sie Geduld, Pausen bedeuten nicht verlorene Zeit, sondern nötige Regenerationsphasen.

Halten Sie sich an die schmerztherapeutischen Empfehlungen.

**Schmerz** tut nicht nur weh, sondern kann auch ein „positives Zeichen“ sein, nämlich Schutz vor Überlastung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt

Ihr PhysioTEAM

## Gehen mit Unterarmgehstützen

- ⇒ Gehen mit **Teilbelastung (Drei-Punktgang)**:  
Die Stützen (beide Arme) begleiten das operierte Bein beim Gehen.
- ⇒ Gehen mit **Vollbelastung (Vier-Punktgang)**:  
Das rechte Bein wird mit dem linken Arm bzw. andersherum vorwärts bewegt.
- ⇒ Benutzen Sie zunächst die Gehstützen in den ersten 2 Wochen, auch wenn Sie „voll“ belasten dürfen. Erst wenn Sie sich sicher fühlen, die Wundheilung abgeschlossen ist und die Vorgaben des Operateurs erfüllt sind, ist es sinnvoll die Unterarmgehstützen in die Ecke zu stellen. **Falscher Ehrgeiz führt meist zu einem schlechten Gangbild.**
- ⇒ Empfehlenswert ist das Tragen von geschlossenem Schuhwerk.

## Gangschulung an der Treppe mit Stützen

**Denken Sie daran:** „mit der Gesundheit geht es bergauf“, d. h. treppauf geht zuerst das gesunde Bein, „mit der Krankheit geht es bergab“, d. h. treppab geht zuerst das operierte Bein.

**„Die Unterarmgehstützen begleiten das operierte Bein“**

Beispiel: Linkes Bein operiert, rechtes Bein gesund



## Motorschiene

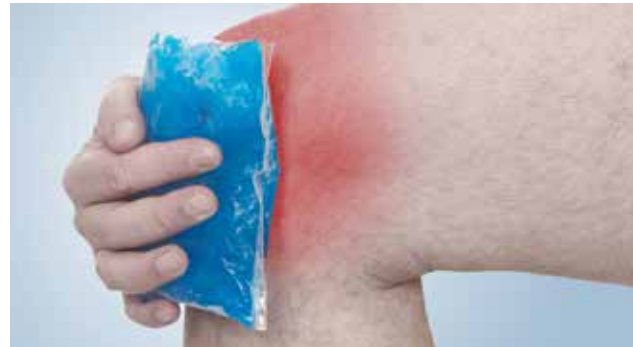
Mit der Motorschiene soll Ihr Bein bewegt werden, um Verklebungen und Kontrakturen zu lösen oder entgegenzuwirken. Benutzen Sie die Motorschiene 3 x täglich ca. 20 Minuten und versuchen Sie das Bewegungsausmaß nach und nach zu vergrößern.



## Kühlen

Kühlen Sie Ihr Bein mehrmals am Tag für 15 - 20 Minuten mit einem Cool Pack oder Eisbeutel. Damit können das Schmerzempfinden und die Schwellung positiv beeinflusst werden. Kombiniert mit einer Hochlagerung ist diese Behandlungsmethode insbesondere nach Belastungen wie der gerätegestützten Krankengymnastik oder der Wassergymnastik anzuwenden. 1 Stunde vor und nach der Lymphdrainage bitte nicht kühlen.

Auch ein Dauerkühlen über mehrere Stunden hinweg sollte unterlassen werden, da dies dem Heilungsprozess schadet.





# Wassertherapie

## Geh- und Lauf-ABC

Grundvoraussetzung für die Benutzung der Bade- und Saunalandschaft in unserem Haus, ist ein kompletter Wundschluss an Ihrem Knie, um eine Infektion zu vermeiden (Erlaubnis vom Arzt einholen).

Bei Wassertemperaturen über 34 Grad nicht länger im Wasser verweilen, das gleiche gilt auch für die Sauna. Es besteht die Gefahr einer starken Zunahme der Schwellung. Nutzen Sie zunächst das Außenbecken (29 Grad).

Durch den Auftrieb und den Wasserwiderstand können Sie belastungsarm und kontrolliert viele Bewegungen durchführen, die Sie „an Land“ überlasten würden.

Achten Sie auch auf geeignetes Schuhwerk (rutschfeste Badeschuhe) im Badebereich.

Normales Gehen, Gehen auf der Ferse bzw. Zehenspitze, seitwärts und rückwärts, Kniehebelauf bzw. Anfersen, angedeuteter „Hopserlauf“, Traben, gehen mit Richtungsänderungen.

Um den Operationserfolg sicherzustellen, sollten Sie einige Dinge wissen und beachten.

Es ist normal, dass Sie einen Wundschmerz nach der Operation verspüren. Spannungsschmerzen an Muskeln und Sehnen können auftreten, wenn verkürzte Strukturen durch das Einsetzen der Prothese auf Zug kommen. Eine ausreichende Schmerzmedikation ist deshalb im Hinblick auf eine schnelle Mobilisierung sinnvoll. Aber Vorsicht! Werden Sie durch die fehlende Schmerzrückmeldung nicht übermütig und zeigen Sie in den ersten Tagen keinen unnötigen Ehrgeiz.

In den ersten Wochen ist Ihr Gelenk ungeschützt und deshalb für Verletzungen und Luxationen anfällig. Seien Sie sich bewusst, dass Ihr neues Knie noch ein „sehr zartes Pflänzchen“ ist, mit dem Sie vorsichtig umgehen sollten. Stabilisierende Muskeln entwickeln sich langsam. Deshalb beachten Sie diese Empfehlungen:

- ⇒ **Vermeiden Sie starke Impact-Belastungen (Aufprall), Bergabgehen zunächst nur mit Unterarmgehstützen**
- ⇒ **Achten Sie auf eine korrekte Beinachse**
- ⇒ **Heben Sie zunächst nur Gegenstände unter 10 kg**
- ⇒ **Kontrollieren Sie immer wieder ihr korrektes Gangbild (gleichlange Schritte, gleichlauter Aufprall, ruhiger Oberkörper und Kopf, Fußstellung)**

**Außerdem:**

- ⇒ **In den ersten 3 Monaten beim Schwimmen den Kraulbeinschlag bevorzugen**
- ⇒ **Joggen nach 6 Monaten**
- ⇒ **Golf: Putten und Chippen nach 8 Wochen, mit Holz und Eisen nach 4 Monaten**



## Thromboseprophylaxe

Bewegen Sie Ihre Füße und versuchen Sie bald wieder „auf die Beine“ zu kommen, um die Bildung einer Thrombose in den Beinvenen zu verhindern. Setzen Sie die Venenpumpe durch die Aktivierung Ihrer Muskeln in Gang.



Fuß und Zehen hochziehen und wieder herunterdrücken.

Knie beugen und strecken, wobei die Ferse auf der Unterlage liegen bleibt.

Beide Beine aufstellen und auf der Stelle gehen, dabei Fuß vom Boden lösen.

Beide Beine aufstellen und Gesäßmuskulatur anspannen, dann das Gesäß leicht abheben.



# Knie – Mobilisationsübungen Beugung



## Ball rollen

Auf einem Gymnastikball sitzen und vor- und zurückrollen, dabei Beinachse beachten und evtl. gleichzeitig leichte Auf- und Abbewegungen mit dem Körper durchführen.



## Wischen

Im Sitzen mit dem operierten Bein über den glatten Boden mit Handtuch oder Socken wischen oder Gymnastikball unter der Fußsohle vor- und zurückrollen.



## Traktion

Unterschenkel mehrere Minuten mit Gewichtsmanschette (2 kg) baumeln lassen.



## Zweigenkig

Fuß auf Medizinball stellen und den Ball vor- und zurückrollen, wobei sich das Knie möglichst auf Höhe der Hüfte evtl. auch darunter befindet. Das andere Bein heranziehen.

# Knie – Mobilisationsübungen Streckung



## Dehnung Oberschenkelrückseite

**Variante 1:** Operiertes Bein gestreckt mit Seil nach oben ziehen und dabei die Fußspitze heranziehen.

**Variante 2:** Zuerst Knie heranziehen und dann den Unterschenkel strecken. Dehnung 20-30 Sekunden halten und 2-4 Mal wiederholen.



## Streckung

Unterschenkel mehrere Minuten im Überhang mit Gewichtsmanschette (2kg) hängen lassen. Knie befindet sich nicht auf der Unterlage.



## Ansteuerung Streckmuskulatur

Handtuch zusammenrollen und unter die Kniekehle legen.

In Rückenlage die Fußspitze heranziehen und versuchen das Knie zu strecken. Ferse dabei anheben.



## Aktive Streckung

Fußspitzen heranziehen und Unterschenkel in die Streckung anheben. Evtl. mit dem gesunden Bein unterstützen.

3 Serien mit je 15 Wiederholungen.

# Knie – weitere Übungen



## Übung: Squat

Eine Kniebeuge im schmerzfreien Bereich durchführen. Fußstellung schulterbreit, Gesäß nach hinten absenken. **Zu beachten:** Knie nicht über die Zehenspitzen hinauschieben. Auf Beinachse achten und beide Beine gleichmäßig belasten.



## Übung: Wischen in die Streckung

Das operierte Bein auf ein Handtuch oder Mouse-Pad stellen und mit leichtem Druck nach hinten in die Streckung ziehen. **Zu beachten:** In der Streckbewegung nicht mit dem Oberkörper nach vorne abtauchen. Ferse darf sich von der Unterlage lösen.



## Übung: Knie Ex/Flex

Hinter einem Stuhl stehen. Operiertes Bein strecken, in den Stand zurückkehren, dann Unterschenkel bzw. Ferse Richtung Gesäß bewegen und zurück. **Zu beachten:** Bei der Streckung nicht mit dem Oberkörper nach vorne absenken, bei der Beugung beide Oberschenkel parallel lassen.



## Übung: Hacke Spitze

Seitlich zu einer Wand stehen und sich mit einer Hand abstützen. Zunächst ist das „gesunde“ Bein das Standbein. Das operierte Bein wird vor dem Körper auf der Ferse und hinter dem Körper auf der Zehenspitze aufgesetzt. Später auch das Stand- und Spielbein wechseln. **Zu beachten:** In der Streckbewegung nicht mit dem Oberkörper nach vorne abtauchen. Beim Durchbewegen nicht das Becken seitlich hochziehen.



## Übung: Hüft Add/Abduktion

**Add:** Seitlage, operiertes Bein unten, gesundes Bein anwinkeln und Unterschenkel vor dem Körper ablegen, unteres Bein anheben. **Abd:** Seitlage, operiertes Bein oben, gesundes Bein unten und leicht anwinkeln. Gestrecktes Bein anheben.



## Übung: Sprunggelenkwippe

An einer Wand abstützen und dann auf die Zehenspitzen und zurück auf die Fersen wippen. **Zu beachten:** Beide Fußspitzen zeigen geradeaus, Fußinnenseite und Fußaußenseite gleichmäßig belasten.

★ ★ ★ ★ ★  
KLINIK UND HOTEL  
**ST. WOLFGANG**  
BAD GRIESBACH – THERME

Asklepios Klinik Bad Griesbach GmbH & Cie. OHG  
Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach – Therme  
Germany, Tel. +49(0)8532 980 0, Fax 980 635  
eMail: [BadGriesbach@asklepios.com](mailto:BadGriesbach@asklepios.com)  
Internet: [www.stwolfgang.de](http://www.stwolfgang.de)

DEUTSCHE HOTELKLASSIFIZIERUNG



**ASKLEPIOS**  
Gesund werden. Gesund leben.

  
**SPORTHOPAEDICUM**  
LEBEN IST BEWEGEN



**KNIEPRAXIS**  
Prof. Dr. Tibesku



Olympiastützpunkt  
Bayern 