

Hinweise für den Umgang mit einer Endoprothese (Knie, Hüfte)

für die ersten 6 Wochen postoperativ

- > gilt sowohl für zementfreie als auch für zementierte **ERST**-Implantationen
- > nach Wechseloperationen bitte Details mit dem Operateur besprechen
- > für Hemischlittenimplantationen (Knie) sind die Limitierungen deutl. geringer

Allgemeine Hinweise :

- Kompressionsstrümpfe die ersten 2 Wochen Tag & Nacht tragen, ab 3. Woche nur nachts (Erhalt einer Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe mgl.)
- Schmerz- und Thrombosemedikation nach Verordnung anwenden
- Gehstützen nutzen bis ein sicheres Gangbild vorhanden ist
- falls Ihnen etwas runter fällt, zunächst nach Hilfe fragen
 - ansonsten richtiges Bücken: auf das **nicht** operierte Bein stellen, mit einer Hand an einem stabilen Gegenstand festhalten, das operierte Bein nach hinten strecken und Gegenstand aufheben
- Belastung so steigern, dass es nicht zu Schmerzen und Schwellungen kommt
- Treppensteigen nach dem Motto „ Mit der Gesundheit geht es bergauf, mit der Krankheit geht es bergab“
 - Treppe aufwärts : 1. Gesundes Bein
2. Gehhilfe und operiertes Bein nachstellen
 - Treppe abwärts : 1. operiertes Bein
2. gesundes Bein nachstellen
- Langes Sitzen vermeiden (auch bei Autofahrten; weit zurück setzen und Bein möglichst strecken, halbstündig anhalten, sich strecken und einige Minuten gehen)
- Tipp: eine Plastiktüte kann das Ein- und Aussteigen erleichtern
- das Führen eines PKW bitte mit dem Operateur besprechen
- Sportausübung mgl. nach Abschluss der Reha und Absprache mit dem Operateur
- Fahrradfahren ebenfalls mit Operateur besprechen – wenn mgl., Fahrrad mit tiefem Einstieg, kleine Gänge nutzen, Sattel ausreichend hoch stellen
- Versuchen, Normalgewicht zu halten/zu erreichen
- tägliches Übungsprogramm nach Anweisung einhalten
- 2-3x tgl. kurze Spaziergänge
- bei Grenzkontrollen (z.B. bei Flugreisen) ist der Endoprothesenpass mitzuführen
- im Fall einer Zahnoperation oder systemischen bakteriellen Entzündungen ist unbedingt an eine Antibiotikaprophylaxe zu denken

Spezielle Hinweise für Hüftendoprothesen:

- Beine **NICHT** übereinander schlagen, extrem ein- oder ausdrehen – da bei Hüftprothesen die Gefahr einer Ausrenkung besteht!
- **NICHT** weiter als 90° beugen
 - keine tiefen Kniebeugen, Oberkörper nicht zu weit nach vorn beugen, nicht auf weichen und tiefen Stühlen sitzen
 - erhöht sitzen, die Kniegelenke sollten nicht höher als die Hüften stehen (evtl. Sitzkissen oder Keil benutzen)
- beim Liegen in Rücken- u. Seitenlage in den ersten 6-8 Wochen ein stabiles Kissen zwischen die Beine legen
- Richtungswechsel beim Laufen: zuerst den Fuß stellen, dann folgt der Oberkörper

***Wir wünschen Ihnen einen guten Heilungsprozess sowie eine schnelle und erfolgreiche Rückkehr
in den Alltag und zum Sport !***

Ihr Team des Gelenkzentrums Jena