

## Allgemeine Info

Sie werden entweder am OP-Tag oder am 1. Tag postop von den Physiotherapeuten mobilisiert. Hierbei ist unser Ziel, dass Sie die Wegstrecke bis zum WC in Begleitung zurücklegen können.

Bitte üben Sie die Kniestreckung und Kniebeugung schon am 1. Tag postop selbstständig.

## Lage im Bett

### Rückenlage

Bitte unterlagern Sie die Kniekehle nicht, da Sie dann evtl. nicht die volle Kniestreckung erreichen. Die Ferse soll frei gelagert sein.

### Seitlage ist erlaubt

Bitte legen Sie sich ein Kissen zwischen die Knie, um die Schmerzen zu reduzieren.

## Sitzen

Sie dürfen bzw. **sollen** das OP-Bein anwinkeln. Gerne können Sie die Beine an der Bettkante hängen lassen und mit den Beinen „baumeln/pendeln“.

## Belastung / Gehen

Wir empfehlen Unterarmgehstützen bis zur sicheren Muskelstabilität und einem sicheren Gangbild auf der Ebene und auf der Treppe. Gehen Sie anfangs im Drei-, später im Zwei-Punkte-Gang.



## KONTAKT

**Universitätsklinikum des Saarlandes**  
Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
Gebäude 37/38  
D - 66421 Homburg

[www.uks.eu/orthopaedie](http://www.uks.eu/orthopaedie)



Die Wegbeschreibung zur Anreise nach Homburg sowie detaillierte Klinikumspläne und einen Routenplaner finden Sie unter: [www.uks.eu/anfahrt](http://www.uks.eu/anfahrt)



Klinik für Orthopädie  
und Orthopädische Chirurgie

## Physiotherapie nach Kniegelenkersatz Entlasskriterien und postoperative Übungen

Informationen, um Ihnen den Umgang mit Ihrem neuen Kniegelenk zu erleichtern

INFOS FÜR PATIENTEN UND BESUCHER



002 002 797 – 06 2020

## Treppe mit Geländer

### Aufwärts

1. gesundes Bein, 2. OP-Bein, 3. Gehstützen

Eine Hand bleibt während dem kompletten Treppenlaufen am Geländer



### Abwärts

1. Gehstützen, 2. OP-Bein, 3. gesundes Bein

Eine Hand bleibt während dem kompletten Treppenlaufen am Geländer



## Treppe ohne Geländer

### Aufwärts

1. gesundes Bein,

2. OP-Bein zusammen mit den Gehstützen



### Abwärts

1. Gehstützen zusammen mit dem OP-Bein

2. gesundes Bein



## Duschen

- Vorsicht Rutschgefahr!
- **Gehen Sie zuerst mit dem gesunden Bein in die Dusche, danach kommt das OP-Bein dazu.**
- **Beim Verlassen der Dusche gehen Sie zuerst mit dem OP-Bein hinaus**
- In unserem Haus werden frühestmöglich wasserdichte Pflaster verwendet, somit ist das Duschen **nach Rücksprache mit dem Pflegepersonal** prinzipiell möglich.

## Vorbereitungen und Tipps für zu Hause

- **Beseitigen Sie vorhandene Stolperfallen** (z.B. Teppichläufer)
- **Benutzen Sie hohe Stühle mit Armlehnen**, evtl. mit einem festen Sitzkissen
- **Vorsicht bei schlechter Witterung:** erhöhte Sturzgefahr bei Regen, nassem Laub und Eis
- Schlafzimmer: **Ausreichende Lichtquelle schaffen**
- Küche: **Gegenstände, die Sie häufig nutzen evtl. auf Griffhöhe bereitstellen**
- Evtl. können Sie die notwendigen Einkäufe schon **vor Ihrer OP** tätigen
- Bedenken Sie bitte, dass Sie bei einem nahtlosen Übergang in die Reha bis zu **4 Wochen nicht zu Hause** sind; treffen Sie diesbezüglich Vorkehrungen.

Wir haben für Sie eine kleine **Checkliste** erstellt, die Sie **bis zu Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus** mit Hilfe unserer Physiotherapeuten erfüllt haben sollten

### Vor der Operation

- Gangschule

### Mobilisation nach der Operation

- Sitz an der Bettkante
- Stand vorm Bett
- Gehen bis zum WC an Unterarmgehstützen / Rollator / Gehbock in Begleitung
- Selbstständiges Gehen bis zum WC an Unterarmgehstützen / Rollator / Gehbock
- 1 Flurlänge an Unterarmgehstützen / Rollator / Gehbock in Begleitung
- Selbstständiges Gehen auf Flurebene an Unterarmgehstützen
- Sicheres Gehen auf der Treppe mit Unterarmgehstützen in Begleitung

### Beweglichkeit: Kniegelenk

- Volle Kniestreckung
- 90° Kniebeugung

**Merkspruch: Die „Guten“ steigen auf, die „Schlechten“ steigen ab (wie im Fußball)**