

**Patient/in mit
künstlichem Kniegelenk**



Liegen

Gehen

Sitzen

Sport

Haushalt

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Um Ihnen die ersten Wochen mit Ihrem neuen Kniegelenk zu erleichtern, haben wir einige wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

Liegen

In Rückenlage soll Ihr Knie so gut wie möglich gestreckt sein. Lagern Sie bei starken Schmerzen falls notwendig nur für kurze Zeit, ein Kissen unter das Knie. Sie dürfen auf der Seite liegen, sollten sich aber ein Kissen zwischen die Beine legen.

Sitzen

Sitzen Sie in der ersten Zeit nicht zu lange, um Schmerzen und Schwellung zu vermeiden. Achten Sie besonders beim Hinsetzen darauf, dass Sie das operierte Bein etwas nach vorne stellen, um eine zu starke Beugung im Kniegelenk zu vermeiden.

Gehen

In der Regel gehen Sie während 6 Wochen an Unterarmgehstöcken, so wie Sie von der Physiotherapie instruiert wurden. Sie dürfen dabei das operierte Bein nach Massgabe der Beschwerden voll belasten. Den Zeitpunkt der Stockentwöhnung erfahren Sie von Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Ihrem Physiotherapeuten / Ihrer Physiotherapeutin.

Anfänglich sind kürzere Gehstrecken mit Erholungspausen empfehlenswert. Der Spaziergang sollte keine Schmerzen verursachen und die Schwellung nicht verstärken.

Treppe

Anfangs ist nur das Gehen im Nachstellschritt erlaubt.

Treppe hoch:

1. gesundes Bein
2. operiertes Bein
3. Stöcke

Treppe hinunter:

1. Stöcke
2. operiertes Bein
3. gesundes Bein

Tragen

Tragen Sie keine grösseren Lasten. Leichte Gegenstände transportieren Sie am besten in einem Rucksack oder in einer Umhängetasche.

Kleidung

Sehr wichtig für Ihre Sicherheit sind feste, geschlossene und flache Schuhe.

Vermeiden Sie einengende Kleidung wie enge Hosengummis oder einschneidende Strümpfe, um eine Stauung im operierten Bein zu vermeiden.

Autofahren

Während mindestens 6 bis 8 Wochen nach der Operation dürfen Sie nicht selber Auto fahren, da das operierte Bein dabei verstärkt belastet wird und Sie eventuell nicht schnell genug reagieren können. Bei Operationen am linken Bein ist das Fahren eines Autos mit automatischer Schaltung ab Spitalaustritt erlaubt.

Haushalt und Garten

Vermeiden Sie kniende Tätigkeiten und probieren Sie diese erst nach Rücksprache mit Ihrem Physiotherapeuten / Ihrer Physiotherapeutin aus. Beachten Sie ausserdem das Thema «Tragen».

Sport

Schwimmen: mit Paddelschlag bei trockener Wunde, Brustschwimmen ab 6 Wochen nach der Operation in Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin erlaubt

Velo: im Freien, sobald Sie nicht mehr auf Stöcke angewiesen sind

Wandern: nach 3 Monaten

Skifahren: nur in Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin



Kontakt

Sollten Sie noch Fragen haben oder weitere Infos benötigen, erreichen Sie uns wie folgt:

- Telefon 062 746 60 91
- physiotherapie@spitalzofingen.ch



spitalzofingen ag
Mühlethalstrasse 27
CH-4800 Zofingen

Telefon +41 62 746 51 51

Fax +41 62 746 55 55

www.spitalzofingen.ch