



## **Ratgeber für Patienten mit künstlichem Kniegelenk**

Wir bitten Sie, folgende Punkte zur Sicherung des Behandlungserfolgs und einer l Lebensdauer Ihres künstlichen Kniegelenks zu beachten. Bei evtl. Rückfragen wende sich bitte an Ihren Arzt.

### **1. Belastung:**

Beachten Sie bitte die vom Arzt vorgegebene Teilbelastung. Vermeiden Sie für mindestens 3-6 Monate Extrembewegungen im operierten Kniegelenk (Hocken / Knien)

### **2. Körpergewicht:**

Achten Sie unbedingt auf Ihr Körpergewicht - durch Gewichtsabnahme entlasten Sie auch Ihr künstliches Gelenk!

### **3. Gehen:**

Beginnen Sie langsam, legen Sie kleine Pausen ein, in denen Sie sich hinsetzen können. Vorsicht bei Glatteis und Schneematsch.

### **4. Schuhe:**

Tragen Sie möglichst immer festes Schuhwerk z. B. Schnürschuhe mit elastischen Schnürsenkeln oder Klettverschluss oder Slipper. Benutzen Sie zum Anziehen einen langen Schuhlöffel. Offene Sandalen, Holz- und Ledersohlen sind nicht geeignet zum Laufen. Auch Ihre Hausschuhe sollten fest sitzen; die meisten Stürze passieren zu Hause!

### **5. Treppen steigen:**

Wenn ein festes Geländer vorhanden ist, nutzen Sie dieses. Sie haben besseren Halt. Treppauf gehen Sie mit dem gesunden Bein zuerst und Treppab mit dem operierten Bein.

### **6. Stehen:**

Verteilen Sie Ihr Körpergewicht auf beide Beine, sobald Ihnen eine Teilbelastung über die Hälfte Ihres Körpergewichtes erlaubt wurde.

### **7. Drehen:**

Setzen Sie beim Drehen die Füße mit um.

### **8. Sitzen:**

Grundsätzlich sollten Sie das tiefe Sitzen auf zu tiefen Sofas, Toiletten etc. vermeiden. Oft hilft ein Kissen.

### **9. Duschen und Baden:**

Legen Sie sich unbedingt eine rutschfeste Matte in die Wanne. Lassen Sie evtl. zusätzliche Haltegriffe anbringen und setzen Sie sich in der Dusche auf einen stabilen Plastikhocker.

### **10. Tragen:**

Vermeiden Sie das Anheben und Tragen von größeren Lasten. Für Ihre alltäglichen Einkäufe bietet ein Einkaufswagen auf zwei Rädern oft große Hilfe. Für die Reise nehmen Sie bitte einen Koffer mit Rollen.

### **11. Gegenstände anheben:**

## **Private Krankenanstalten Dr. Dr. med. Nebel**

Weserland – Kliniken Bad Hopfenberg / Bad Seebruch, Vogtland – Klinik Bad Elster  
www.dr-nebel.de

*Stehen Sie bitte auf dem nicht operierten Bein. Stellen Sie das operierte Bein nach hinten stützen Sie sich mit einer Hand an einem Stuhl oder Tisch ab und greifen dann mit der freien Hand nach dem Gegenstand, schwere Gegenstände meiden.*



### **12. Beladen eines Autos:**

*Ein Auto mit niedriger Laderampe ist günstiger.*

### **13. Autofahren:**

*Das Führen eines PKW ist erst dann erlaubt, wenn Vollbelastung erlaubt ist. Fragen Sie ggf. Ihren Arzt.*

### **14. Ein- und Aussteigen aus dem Auto:**

*Stellen Sie den Autositz ganz nach hinten. Setzen Sie sich seitlich auf den Sitz, wobei sich Ihre Beine noch vollständig außerhalb des Wagens befinden. Drehen Sie den ganzen Körper mit den Beinen ins Auto. Legen Sie sich evtl. eine Plastiktüte auf den Sitz, dann fällt das Drehen leichter. Dann stellen Sie die Sitzposition wieder richtig ein. Das Aussteigen verläuft in der umgekehrten Reihenfolge.*

### **15. Hausarbeit:**

*Schaufel und Handfeger mit langem Stiel benutzen, eine Stehleiter ist sicherer als ein Hocker, wenn Sie hoch hinaus wollen. Eine Stehhilfe und eine ausreichend hohe Arbeitsfläche erleichtern die Arbeit. Benutzen Sie zum Tischdecken evtl. einen ausreichend hohen Servierwagen.*

### **16. Fahrradfahren:**

*Auch Männer sollten nach Einbau eines Kunstgelenkes möglichst Damenräder ohne Querstange und mit tiefem Einstieg fahren.*

### **17. Schwimmen:**

*Nur geübte Beinbewegungen durchführen, Schleuderbewegungen sind zu vermeiden. Mit den Beinen paddeln, wie beim Kraulschwimmen.*

*Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrer neuen Kniegelenksendoprothese!*