

Infoblatt Knieprothesen

Sehr geehrte Patientin , sehr geehrter Patient !
Dieses Infoblatt soll ihnen Informationen über Verhaltensmaßnahmen sowie Übungsprogramm zur selbständigen Durchführung nach der Operation geben.

Allgemein:

- Das Kniegelenk sollte in Rückenlage immer ganz durchgestreckt sein
- Auf einen aufrechten und symmetrischen Stand achten
- Krücken in den ersten 4-6 Wochen ja nach Gangunsicherheit und Belastbarkeit des Kniegelenkes verwenden
- Je nach Belastbarkeit sollen Sie die Übungen mit 7-20 Wiederholungen in 1-3 Serien durchführen
- Während des stationären Aufenthaltes wird 2x täglich eine Motorschiene zum passiven Beugen und Strecken des Kniegelenkes verwendet

Rückenlage:

- Venenpumpe: stündlich Vorfüße einige Minuten zügig auf und ab bewegen (dies reduziert das Thromboserisiko)
- Spannungsübungen: Knie durchstrecken = Oberschenkelmuskel anspannen, dabei Ferse lang machen (Bauchspannung halten)
- Knie beugen (max. 90°) und strecken mit abgelegter Ferse, gerade Beinachse beachten.

Hierbei können sie mit den Händen oder einem Handtuch am Oberschenkel mithelfen

Sitzstellung: am Bett oder Stuhl

- Wischübungen durchführen: Knie beugen und strecken , gerade Beinachse beachten, Beine stehen parallel am Boden
- Hände an die Außenseite der Oberschenkel legen, gegeneinander drücken, Spannung 10 Sekunden halten
- Fäuste an die Innenseite der Oberschenkel legen, Knie zusammendrücken, Spannung 10 Sekunden halten

Gehen mit Krücken:

Mit Belastung (4 Punkt Gang)

- Rechte Krücke und linkes Bein
- Linke Krücke und rechtes Bein

Ohne Belastung/mit Teilbelastung (3 Punkt Gang)

- Beide Krücken und operiertes Bein
- Dann nicht operiertes Bein

Stiegensteigen:

Hinauf: zuerst Nicht operiertes Bein, dann operiertes Bein, zuletzt die Krücken

Hinunter: zuerst beide Krücken, dann operiertes Bein, zuletzt Nicht operiertes Bein

Mit diesen Übungen können sie ihren Genesungsverlauf sowie ihre Selbständigkeit im Alltag unterstützen.

