

Sie haben ein neues Kniegelenk erhalten. Um den Heilungsverlauf zu unterstützen ist es wichtig Ihr Knie zu fordern, aber nicht zu überfordern. Bedenken Sie, dass die Ausheilung bis zu einem Jahr dauern kann. Auch Schmerzen können noch bis zu einem Jahr auftreten! Im weiteren Verlauf finden Sie einige Hinweise, die Ihnen helfen sollen, Ihren Alltag möglichst gut zu bewältigen.

Vermeiden Sie Drehbewegungen im Knie



Wie schlafe ich richtig?

- Wir empfehlen die **Rückenlage**
- Das Knie in Rückenlage **nicht** angebeugt mit einer Knierolle oder Kissen unterlagern
- In **Seitenlage** legen Sie sich ein Kissen zwischen die Knie

Wie kann ich die Heilung unterstützen?

- Thromboseprophylaxe / Schwellung:
 - Lieber **liegen** und **laufen** als sitzen und stehen
 - **Muskelpumpe**: Fußspitzen und Fersen im Liegen und Sitzen ranziehen und wegstrecken
 - Legen Sie die Beine möglichst oft **hoch**
 - Viel **trinken** ist wichtig
- Kühlverhalten:
 - **Vorsicht**: Nicht auf der Narbe oder der Kniescheibe kühlen
 - Alternativ: Feuchte Kälte [z.B. kalter Waschlappen]
- Worauf muss ich beim Gehen achten:
 - Tragen Sie festes Schuhwerk
 - Steigern Sie ihre Gehstrecke nur langsam, denken Sie an regelmäßige Pausen, achten Sie auf Ihren Schmerz und vergessen Sie nicht den Rückweg
 - Nutzen Sie die Unterarmgehstützen oder den Rollator lieber länger, als zu kurz
 - Vergleichen Sie sich nicht mit Anderen

Nutzen Sie
immer beide
Unterarmgeh-
stützen!



Bücken

- Beim „kniegerechten Beugen“ stellen Sie das operierte Bein nach hinten und beugen den Oberkörper nach vorne (Abb. 1)
- Stützen Sie sich am besten an einem Tisch oder an der Wand ab
- Nutzen Sie Ihre Greifzange zum Aufheben



Abb. 1: Rechts ist operiert

Treppe

- Das **NICHT** operierte Bein geht zuerst hoch (Abb. 2)
- Das operierte Bein geht zuerst runter (Abb. 3)
- Die Stütze geht immer mit dem operierten Bein (Abb. 2-4)
- Bitte nutzen Sie das Geländer, wenn vorhanden
- Sollte kein Geländer vorhanden sein, setzen Sie beide Stützen mit dem operierten Bein (Abb. 4)

Gesundheit
geht in den
Himmel,
operiertes
Bein in die
Hölle!



Abb. 2: Links ist operiert



Abb. 3: Links ist operiert



Abb. 4: Links ist operiert

Wir, die Therapeuten, sind Ihre ständigen Begleiter und unterstützen Sie bestmöglich während Ihres Rehaaufenthaltes. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich gerne an uns.

Wir bringen Sie in Bewegung

