

»» FIT MIT KNIE-TEP

Das Konzept unserer ambulanten Nachbehandlung

Profitieren Sie von unseren langjährigen Erfahrungen aus dem Spitzensport und der Ganzheitlichkeit des Konzeptes. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Herrn Dr. Stock, Frau Dr. Mohr oder Ihren Physiotherapeuten auf Station.

> Heilungsverlauf

- Ein vorbereitendes Training vor der Operation ist sinnvoll, falls es schmerzbedingt möglich ist. (Better in – Better out).
- OP
- 8 – 10 Tage Klinikaufenthalt
- 10 Tage Teilbelastung an Unterarmgehstützen
- Individuelle Steigerung bis hin zur Vollbelastung mit Unterarmgehstützen im 4-Punkt-Gang
- Etwa ab der 6. postoperativen Woche Vollbelastung ohne Gehstützen

- Ca. 3 Wochen ambulante/stationäre Rehabilitation

Funktionelle Messung:

- Nach ca. 3 Monaten Post-OP empfehlen wir eine Beurteilung der Statik inkl. Ausschluss einer Beinlängendifferenz mittels 3-D-Statikvermessung.
- Nach ca. 6 – 8 Monaten Post-OP wird eine funktionelle Bewegungsanalyse (IFD) zur Beurteilung der weiteren Belastbarkeit (Alltags- und sportliche Aktivitäten) empfohlen.

> Operation und Klinikaufenthalt

Viele Menschen haben einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie sich für eine Knieendoprothese entscheiden. Das Ziel einer solchen Operation ist es, den Alltag zu erleichtern und die eigene

Lebensqualität wieder zu verbessern. Damit Sie wissen, was in den ersten Tagen nach der OP auf Sie zukommt, geben wir Ihnen hier ein paar Tipps an die Hand.

1. Tag nach der OP

- Kreislaufanregung/Resorptionsförderung durch die Fußpumpe
- Erste Schritte am Gehwagen mit Teilbelastung (20 kg)
- Leichte passive/assistive Mobilisation des Kniegelenkes
- Aktivierung durch Anspannung auf der nicht betroffenen Seite

2. Tag nach der OP

- Isometrische Anspannung des Oberschenkelmuskels (8 – 10 Sekunden halten) + Beginn in der Motorschiene mit 40° Beugung

!

Ab dem 2. Tag Post-OP sollten Sie die passive Bewegungsschiene individuell steigern, sodass bei Entlassung eine Beugung von ca. 90° erreicht wird. Sie sollten die Schiene 3 – 5 x täglich für jeweils 30 – 60 Min. benutzen. Bitte fragen Sie das Pflegepersonal oder die Physiotherapeuten Ihnen die Schiene in Ihr Bett zu stellen.

3./4. Tag nach der OP

- Gehen an Unterarmgehstützen
- Individuelle Steigerung auf der Bewegungsschiene

5.–7. Tag nach der OP

- Treppen steigen mit Geländer + Unterarmgehstützen
- Aktive Beugung/Streckung an der Bettkante

8.–10. Tag nach der OP

Entlassung möglich

> Nachbehandlung

Es gibt verschiedene Wege der Nachbehandlung:

- Stationäre Rehabilitation
- Ambulante Rehabilitation
- Unser ambulantes Nachbehandlungskonzept in der MediaPark Klinik

Unsere Vorteile:

- Gutes interdisziplinäres Arbeiten von Anfang an, d. h. kein Arzt-/Therapeutenwechsel nötig

- Die Nähe zu Ihrem Operateur, d. h. kurze Wege für Rücksprachen mit diesem
- 3 Wochen 5x die Woche Manuelle Therapie, Krankengymnastik und Lymphdrainage
- Plus 6x die Woche individuelles, an Ihre Heilungsphase angepasstes Training
- Komplementär-orthopädische Unterstützung der Heilung (z. B. durch Akupunktur, Neuraltherapie etc.)
- Bei Bedarf Osteopathie oder physikalische Therapie (moderates Kühlen, Elektrotherapie)

Gut zu wissen:

- Bitte stehen Sie in den ersten 2 Tagen nicht ohne die Unterstützung des Pflegepersonals auf, da Sie evtl. noch Schwierigkeiten haben Ihr Bein zu kontrollieren. Grund dafür ist die Schmerzpumpe, die Ihr Gefühl und die muskuläre Kontrolle im Bein hemmen kann.
- Eigenübungen sollten leicht und unkompliziert sein, sie sollten möglichst schmerzfrei durchgeführt werden. Ein Schmerzwert von 5 auf einer Skala von 1 – 10 darf toleriert werden. Achten Sie aber stets darauf, dass der Schmerz nach Ende der Übung

wieder auf Ihr Empfinden im Ruhestatus zurückgeht.

- Es ist wichtig, ein normales physiologisches Gangbild zu erreichen. Hierzu arbeiten wir in unserem Haus vom ersten postoperativen Tag bis zum Gehen ohne Gehhilfen mit dem „Gehen-Verstehen-Konzept“.
- Achtung: Narben müssen mobilisiert werden, da sie sonst zu funktionellen Einschränkungen führen können. D. h. für Sie: eigene Narbenmassage mit einer Narbencreme ab Abschluss der größten oberflächigen Wundheilung.



> Leben mit einem neuen Kniegelenk

Nach der Reha haben Sie den Sprung in den Alltag geschafft. Die vorher meist lang strapazierten Strukturen rund um das neue Gelenk sind allerdings noch nicht wieder im Normalzustand. Es sollte daher dringend weiter trainiert werden, damit Ihr Bein immer belastbarer wird. Häufig ist es sinnvoll, nach den 3 Wochen Reha weiter Physiotherapie zu erhalten.

Was ist nach der Operation möglich?

- Freies Gehen
- Gartenarbeit
- Sportarten wie Schwimmen, Rad fahren, Nordic Walking, Golfen, Wandern
- Sportarten, die vor der Operation gemacht wurden, in modifizierter Ausführung. Dabei kommt es auf die Dosierung, das vorherige gezielte Aufbautraining und die dabei erreichte Belastbarkeit an.



> Ihr Kontakt zu uns

MediaPark  Klinik

MediaPark Klinik

Im MediaPark 3
50670 Köln
www.mediapark-klinik.de

 **PhysioSport**
Spitzenleistung für Ihre Gesundheit

PhysioSport Köln GmbH Standort MediaPark

T 0221. 97 97 450
E mediapark@physiosportkoeln.de
www.physiosportkoeln.de



Orthopädie  MediaPark

www.orthopaedie-mediapark.de

IFD
COLOGNE

www.IFD-Cologne.com