



Universitätsmedizin Essen
St. Josef Krankenhaus Werden
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Knie-TEP: Vorbereitung

Informationen zur Vorbereitung auf die OP
Ihr Weg zum neuen Knie

DIE VORBEREITUNG auf Ihren Klinikaufenthalt



Vorbereitende Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

Es gibt viele Möglichkeiten Ihren Körper zu trainieren und somit auf Ihre Operation vorzubereiten, z.B. Spaziergehen, Walken, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren und andere Sportarten.

Nutzen Sie jede Form von Training, um optimal physisch und auch psychisch dem Klinikaufenthalt und der anschließenden Rehabilitation entgegenzugehen. Es gibt keine Einschränkungen, außer Ihrem eigenen Befinden. Wir haben Ihnen eine Auswahl von Übungen zusammengestellt, die Sie selbstständig umsetzen können. Nehmen Sie sich täglich Zeit, um regelmäßig einige Übungen auszuführen.

Teil 1: Kräftigung

■ Kniebeuge in Schrittstellung



Ausgangsstellung:
Stand in Schrittstellung



Ausführung:
Hinteres Knie bewegt sich Richtung Boden, kurz halten und wieder zurück in Ausgangsstellung

Wiederholung/Pausen: 3 x 15 Wdh., 30 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

■ Aktives Strecken im Sitz



Ausgangsstellung:
Im Sitzen



Ausführung:
Bein im Knie strecken,
kurz halten und wieder
zurück in die
Ausgangsstellung

Wiederholung/Pausen: 3 x 15 Wdh., 30 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

■ Aktives Strecken in Rückenlage



Ausgangsstellung:
Rückenlage mit Knierolle
(z.B. Handtuchrolle) in der Kniekehle



Ausführung:
Knierolle mit der Kniekehle runterdrücken,
mind. 20 Sekunden halten und wieder locker
lassen

Wiederholung/Pausen: 3 x 15 Wdh., 30 Sekunden Pause

■ Aktives Strecken in Rückenlage mit Verstärkung



Ausgangsstellung:
Rückenlage mit Handtuchrolle unter Ferse



Ausführung:
Kniekehle Richtung Boden strecken,
mind. 20 Sekunden halten und
wieder locker lassen

Wiederholung/Pausen: 3 x 15 Wdh., 30 Sekunden Pause

■ Strecken



Ausgangsstellung:
Stand (mit Unterstützung z.B. an Wand festhalten) und Bein leicht nach hinten gestreckt



Ausführung:
Bein weiter nach hinten strecken, kurz halten und wieder in Ausgangsstellung

Wiederholung/Pausen: 3 x 15 Wdh., 10 bis 20 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

Dehnungsübungen

Sie sollten bei jeder Übung ein deutliches Ziehen in der zu dehnenden Muskulatur spüren.

**Teil 2:
Dehnung**

■ Dehnung Wade



Ausgangsstellung:
Stand in Schrittstellung, Hände als Unterstützung gegen die Wand drücken

Ausführung:
Zu dehnendes Bein bleibt gestreckt nach hinten ausgestellt und die Ferse bleibt fest auf dem Boden. Schieben Sie das Becken nach vorne, so dass sich das vordere Bein beugt.
So weit das Becken vorschieben, bis die Dehnung in der Wade zu spüren ist.

Wiederholung/Pausen: 3 x 20 bis 30 Sekunden Dehnung halten, 20 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

Vorbereitungen für Ihr Zuhause

Damit Sie auch nach der Operation zu Hause gut mit Ihrem neuen Kniegelenk zurechtkommen, ist eine richtige Vorbereitung wichtig, die Ihnen die Rückkehr in den Alltag erleichtert.

- Bereiten Sie schon im Vorfeld Speisen zu, die Sie in kleinen Behältern aufbewahren und später nur aufzuwärmen brauchen.
- Organisieren Sie sich eventuell Hilfe beim Einkaufen und im Haushalt.
- Entfernen Sie lose Brücken, Teppiche, Bade- und Bettvorleger, um ein Ausrutschen oder Stolpern zu vermeiden.

Benötigte Hilfsmittel

Um sich das Leben nach der Operation zu erleichtern, benötigen Sie einige Hilfsmittel.

- Für einen sicheren Gang: Unterarmgehstützen, Rollator (für zu Hause)
- Sicherheit im Badezimmer: rutschfeste Duschmatte, Duschhocker oder Badewannensitz
- Dinge, die Sie im Krankenhaus und der Rehabilitation benötigen: Wichtig sind dabei rutschsichere, geschlossene, leicht anziehbare Schuhe und bequeme Kleidungsstücke wie z.B. ein Jogging-Anzug (siehe unter „Packliste“).

Arztbesuche

Im Rahmen der präoperativen Vorbereitung wird ein Anästhesievorgespräch geführt. Hier wird Ihr individuelles Operationsrisiko eingeschätzt. Möglicherweise müssen einige Zusatzuntersuchungen durchgeführt werden, die Sie mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Stellen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt vor

Stellen Sie sich bitte rechtzeitig vor dem geplanten Eingriff zu einer Kontrolluntersuchung bei Ihrem Zahnarzt vor. Entzündungen im Bereich der Zahnwurzeln und behandlungsbedürftige Zähne verbieten das Einsetzen oder Wechseln eines künstlichen Gelenkersatzes, da Erreger über den Blutweg zum Operationsgebiet gelangen können. Abstand von Zahnbehandlung und evtl. Antibiotikatherapie zur OP mindestens zwei Wochen.

Ihre Planungen



Die Hilfsmittel, die Sie zum sicheren Gehen und zum An- und Auskleiden benötigen, können Sie auch in der Klinik erhalten, sollten Sie im Vorfeld nicht die Möglichkeit haben, diese selbst zu besorgen.

Beachten Sie mögliche Hautverletzungen

Verletzungen der Haut, auch oberflächliche, müssen vor der geplanten Operation vollständig abgeheilt sein. Offene Stellen an der betroffenen Extremität verbieten das Einsetzen einer Endoprothese. Setzen Sie sich im Zweifelsfall rechtzeitig mit uns in Verbindung, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Außerdem empfehlen wir Ihnen einen Besuch bei der medizinischen Fußpflege spätestens zwei Wochen bevor Sie zur OP anreisen.



Rauchen

Verzichten Sie mindestens vier Wochen vor der Operation gänzlich auf Tabak und Zigaretten. Der Konsum von Tabak und Zigaretten erhöht die Infektionsgefahr nachweislich um das Siebenfache nach einer Operation.

Medikation

Wichtig: Bitte bringen Sie Ihre Medikamente unbedingt in der Originalverpackung (Schachtel mit Barcode) mit. So können wir Ihre Dauermedikation bei der Aufnahme leicht erfassen und für die Zeit Ihres Aufenthaltes in unserer Apotheke bestellen. Sollten Sie unter einer Schlafapnoe leiden und ein CPAP-Gerät besitzen, so bringen Sie dieses Gerät bitte unbedingt zur Aufnahme mit.

Verhalten im Krankheitsfall vor Ihrer Operation

Sollten Sie in der Woche vor der Operation erkranken, oder Anzeichen einer Infektion feststellen, melden Sie sich bitte umgehend bei uns, um mögliche Komplikationen bei der Operation und der Narkose zu vermeiden.

Teilen Sie uns mit, wenn Sie in den letzten 14 Tagen an folgenden Krankheiten oder Krankheitszeichen litten:

Ernährung

Der Erfolg einer Operation und der Heilungsprozess hängen wesentlich von Ihrer Mitarbeit ab. Durch eine richtige Vorbereitung und entsprechende Vorsichtsmaßnahmen können Sie eventuelle Risiken entscheidend verringern. Bevorzugen Sie abwechslungsreiche Kost mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Das fördert die Verdauung.

Sehr starkes Übergewicht

Krankhafte Fettleibigkeit führt zu einem deutlich erhöhten Infektionsrisiko. Gewichtsreduzierende Maßnahmen sollten mit einem Arzt besprochen werden. Die Infektionsgefahr steigt nachweislich um das Siebenfache nach einer Operation.



- Brechdurchfall
- Grippe oder grippeähnliche Symptome
- Erkrankung der Atemwege
- Alle Zeichen, die Sie persönlich für Anzeichen einer Infektion halten

Ihre Packliste

Bitte bringen Sie diese Gegenstände mit oder lassen Sie sich diese von Ihren Angehörigen oder Besuchern mitbringen. Bitte achten Sie darauf, nicht zu viel Gepäck mitzubringen, da es nur eine begrenzte Lagermöglichkeit gibt.

- Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahncreme, Seife, Rasierzeug, Haarbürste, Föhn, Taschentücher)
- Bademantel
- Handtücher
- Schlafanzug/Nachthemd

Bequeme, weite Kleidung:

- Trainingsanzug, Jogginghose
- Strümpfe
- Unterwäsche
- Festes Schuhwerk mit Klettverschluss oder Slipper, trittsicher und geschlossen

Medizinisches:

- Ihre Medikamente in der Originalverpackung mit Barcode sowie die aktuelle Liste der Medikamente, auch für die Rehaklinik
- Einweisung (Verordnung von Krankenhausbehandlung, falls nicht schon bei der vorstationären Aufnahme oder Sprechstunde vorgelegt)
- Ggf. Patientenpässe, wie Allergiepass, Pässe bei Medikation zur Blutverdünnung und ähnliches

- Alle medizinisch-technischen Geräte, die Sie benutzen
- Brille/Lesebrille und Hörgeräte
- Rentenversicherungsnummer und Ansprechpartner des zuständigen Kostenträgers zur Beantragung der anschließenden Reha-Maßnahme

Nützliches:

- Mobiltelefon, falls vorhanden
- Laptop, i-Pad, Tablet, e-Book o.ä.
- Bücher und Zeitschriften
- Ein Adressbuch mit wichtigen Telefonnummern von Familie und Freunden
- Vorhandene Hilfsmittel (Schuhlöffel mit langem Stiel, Unterarmgehstützen usw.)

Was Sie nicht mitbringen sollten

(die Klinik übernimmt keine Haftung):

- Größere Wertsachen und wertvollen Schmuck
- Eine große Menge Bargeld
- Eine große Menge Nahrungsmittel
- Topfblumen

Sollten Sie nach dem Krankenhausaufenthalt direkt eine Rehabilitation in Anspruch nehmen, denken Sie bitte daran, einen weiteren Koffer für diesen Aufenthalt vorzubereiten und mitzubringen.

Alles auf einen Blick

| | Erledigt |
|---|--------------------------|
| Ich mache die beschriebenen Übungen. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe mein Zuhause vorbereitet. | <input type="checkbox"/> |
| Soweit möglich, habe ich mir alle benötigten Hilfsmittel besorgt. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe mir alles besorgt, was ich im Krankenhaus benötige. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe mich bei allen erforderlichen Ärzten vorgestellt. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe alle Medikamente in Originalverpackung eingepackt. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe eine Liste der Medikamente mit Einnahmezeitpunkt erstellt. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe meinen Rehabilitationsaufenthalt vorbereitet. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe meine An- und Abreise organisiert. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe meine Krankenhaustasche/meinen Reha-Koffer gepackt. | <input type="checkbox"/> |

Ihre Ansprechpartner

Universitätsmedizin Essen
St. Josef Krankenhaus Werden

Propsteistraße 2
45239 Essen
Telefon 0201 8408-0

Internet www.sankt-josef-werden.de

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Hansjörg Heep

Chefartzsekretariat

Telefon 0201 8408-1323
Telefax 0201 8408-1348
E-Mail orthopaedie@sjk.uk-essen.de

Ambulanzarztsekretariat | Sprechstundentermine

Telefon 0201 8408-1279
Telefax 0201 8408-1348
E-Mail orthopaedie@sjk.uk-essen.de

Zentrales Belegungsmanagement (ZBM)

Telefon 0201 8408-1771
E-Mail zbm@sjk.uk-essen.de

Physiotherapie

Telefon 0201 8408-1234
Telefax 0201 8408-1348
E-Mail isabell.degen@sjk.uk-essen.de

Sozialdienst

Telefon 0201 8408-1855
Telefax 0201 8408-1299
E-Mail Sozialer-Dienst@sjk.uk-essen.de

Katholische Krankenhaushilfe

Telefon 0201 8408-1879

Patientenfürsprecherin

Telefon 0201 8408-1713
E-Mail annette.maas@sjk.uk-essen.de

Seelsorge

Telefon 0201 8408-1306
E-Mail frank.kuehbacher@sjk.uk-essen.de

