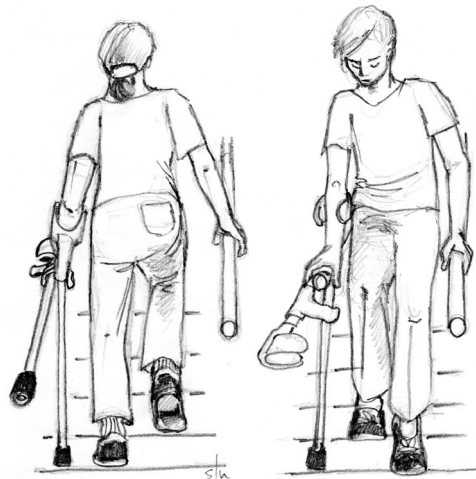


Treppensteigen

- hinauf: gesundes Bein geht voran, operiertes Bein und beide Stützen werden nachgesetzt
- hinunter: beide Stützen und das operierte Bein gehen voran, gesundes Bein wird nachgesetzt



Autofahren

- Der Patient entscheidet selbst, wann Autofahren sicher ist
- Erst ins Auto setzen, dann die Beine zusammen ins Auto drehen

Belastung/Sport

- kein Heben und Tragen von Lasten
- kein langes Stehen
- Sport nach Aufbau der Beinmuskulatur und vorheriger Rücksprache mit dem Arzt
- normales Körpergewicht halten

Mehrmals kurze Gehstrecken sind besser als einmal!

Bitte üben Sie im eigenen Interesse während der ersten Wochen tagsüber stündlich, danach mindestens ein halbes Jahr lang mehrmals täglich. Hören Sie nie auf, wenigstens einmal am Tag zu üben. Bei Rückfragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeut!

EndoProthetikZentrum der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

Leiter des EPZ: Chefarzt PD Dr. med. habil. Wolfram H. Kluge
Chefarzt Dr. med. habil. Olaf Bach · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar
Tel. 03643 / 57-3200 · Fax 03643 / 57-3202

Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Chefarzt PD Dr. med. habil. Norman Best · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar
Tel. 03643 / 57-3800 · Fax 03643 / 57-3802



EndoProthetikZentrum
der Klinik für
Orthopädie, Unfall-
und Handchirurgie

Zentrum für
Physikalische und
Rehabilitative
Medizin

Der Operateur legt fest, ab wann Sie das operierte Bein mit wie viel Körpergewicht belasten dürfen. Dies hängt von den Einzelheiten Ihrer Operation und des bei Ihnen eingesetzten künstlichen Gelenkes ab.

Kniegelenkersatz

Umgang im Alltag

HINWEISE FÜR DIE ERSTEN DREI MONATE NACH DER OPERATION

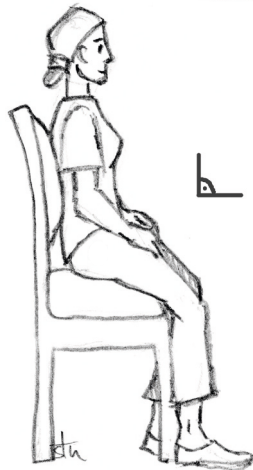
Schlafstellung

- schlafen Sie auf der gesunden Seite unbedingt mit einem Kissen zwischen den Beinen
- Beine nie überkreuzen
- zur operierten Seite aus dem Bett aussteigen



Sitzen

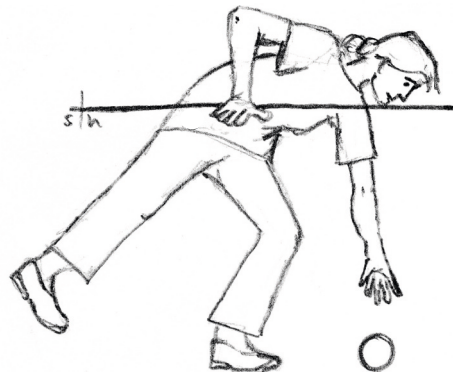
- keine tiefen Sitze, Sessel, Couch, Toilette, Parkbänke benutzen
- nie die Beine übereinander schlagen
- Radsattel und Autositz hochstellen
- Damenrad benutzen



Hilfsmittel: Sitzkissen, Toilettensitzerhöhung

Bücken

- über das gesunde Kniegelenk bücken, mit einer Hand festhalten
- das operierte Bein nach hinten wegstrecken



Hilfsmittel: Greifzange, langstielige Garten-, Haushaltsgeräte

An- und Ausziehen

- nur feste Schuhe ohne hohen Absatz und mit flexibler Sohle benutzen
- im Sitzen an-/ausziehen, Kleidungsstücke in Reichweite

Hilfsmittel: langer Schuhlöffel, Strumpfanziehhilfe, Hosenträger, Greifzange, elastische Schnürsenkel, Klettverschluss



Körperpflege

- im Sitzen verrichten, Dusche bevorzugen
- bei Fuß-/Nagelpflege Hilfe in Anspruch nehmen

Hilfsmittel: Haltegriff, Duschhocker, lange Waschbürste/Schwamm, langes Handtuch



Gehstützen

über die Dauer der Benutzung entscheidet der Arzt (ca. sechs Wochen nach der Operation/bis zu drei Monate im Außenbereich)