

Patienteninformation

Vorbereitung auf eine Knie-OP (Endoprothese)

Auch Sie können zum Erfolg Ihrer Behandlung beitragen. Je weiter der Verschleiß (Arthrose) in Ihrem Knie fortgeschritten ist, desto stärker werden die Bänder, Sehnen und die Muskulatur um das Knie belastet und es entstehen strukturelle Veränderungen am Gewebe. Durch die Einschränkungen der Beweglichkeit - insbesondere der Streckung - entwickelt sich ein Arthroseschmerz in der Muskulatur. Nach der Implantation eines künstlichen Kniegelenks bleibt die Problematik ohne Gegenmaßnahmen im Gewebe um das Knie erhalten. Es wird eine eingeschränkte Beweglichkeit imitiert und erhöht damit die Schmerzen. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, empfehlen wir vor der OP eine physiotherapeutische Behandlung mit dem Ziel einer besseren Beweglichkeit nach der Operation.

Sprechen Sie uns auf Ihre Möglichkeiten in unserem Team an! Wir unterstützen Sie gerne.

Hier nun ein paar kleine Anregungen, die Ihnen Ihren Alltag nach der OP erleichtern können und langfristig den Erfolg der OP sichern:

- Nach der OP werden Sie für einige Tage nur mit Unterarmgehstützen unter sofortiger Vollbelastung gehen können. Kontrollieren Sie Ihr häusliches Umfeld und Ihren Alltag, in welchen Bereichen Sie Hilfe brauchen werden (z.B. beim Einkauf) und was Sie in Ihrem Haushalt an die Situation anpassen können z.B. einen sehr enggestellten Wohnbereich etwas frei räumen. Um das Bücken zu vermeiden, sollten Sie eventuell häufiger benötigte Dinge weiter oben lagern.
- Ein Rucksack wird Ihnen in der Zeit nach der OP gute Dienste leisten. So bleiben die Hände frei für die Unterarmgehstützen und ein zusätzliches Gewicht ist gleichmäßig auf dem Rücken verteilt.
- Denken Sie über die Möglichkeit nach, dass Sie eventuell in den ersten Wochen Unterstützung durch eine Haushaltshilfe benötigen könnten.
- In zahlreichen Studien wurde belegt, dass Rauchen den Prozess der Wundheilung verlangsamt. Sechs Wochen vor OP auf Tabak (und seine Derivate) zu verzichten, verbessert die Heilung.
- Organisieren Sie frühzeitig eventuell notwendige Transporte (zur ambulanten Reha, Einkäufe, ...) und berücksichtigen Sie, dass Sie für Ihre Wege besonders bei schlechten witterungsbedingungen mehr Zeit benötigen.

Am vorstationären Tag erhalten Sie eine Waschlotion sowie eine dazugehörige Anleitung zur Anwendung. Sie werden aufgefordert Ihre Haut und Ihr Kopfhaar fünf Tage vor der Operation täglich mit der Waschlotion zu reinigen und ein Nasengel 2x täglich aufzutragen. Damit wird die natürliche bakterielle Besiedlung Ihrer Haut minimiert und das Entzündungsrisiko nach der OP deutlich reduziert.

