

Sehr geehrte Patientin!
Sehr geehrter Patient!

Ergänzend zu unserem Entlassungsgespräch und dem Arztbrief möchten wir Ihnen für die Zeit nach Ihrem Aufenthalt in der Klinik noch einige Informationen mitgeben.

Bei der an Ihnen durchgeführten Operation ist das erkrankte Kniegelenk durch ein künstliches Gelenk ersetzt worden. Um einen langfristigen guten Erfolg zu gewährleisten, bitten wir Sie, folgende Richtlinien unbedingt zu beachten.

Besonders in den ersten **12 Wochen nach der Operation** sollten Sie alle extremen Belastungen für Ihr neues Kniegelenk vermeiden:

- Keine schwere körperliche Arbeit.
- Kein Heben und Tragen von schweren Lasten (max. 5 kg) in den nächsten 3 Monaten.
- Sie haben das Gehen mit 2 Unterarmstützkrücken zur Entlastung des operierten Beines erlernt. Die von uns vorgegebene Dauer des Krückengehens und das Ausmaß der Belastung sollten genau eingehalten werden.
- Kräftigen Sie Ihre Beinmuskulatur auch weiterhin mittels regelmäßiger Durchführung der erlernten heilgymnastischen Übungen. Vermeiden Sie aber prinzipiell abrupte ruck- oder stoßartige Bewegungen.
- Verwenden Sie die Kompressionsstrümpfe für die vorgegebene Zeit.
- Die verordnete Motorschiene wird vom Bandagisten direkt zu Ihnen nach Hause geliefert und eingestellt. Sie dient der Verbesserung der Beweglichkeit im Kniegelenk, aber sie ersetzt nicht die aktive Physiotherapie und Heilgymnastik zur Kräftigung der Muskulatur.

- Legen Sie besonderes Augenmerk darauf, die Ihnen verordnete Thromboseprophylaxe (Blutverdünnung) exakt einzuhalten.
- Wenn Sie einen Antrag für einen Rehabilitations-Aufenthalt gestellt haben, informieren Sie sich bezüglich des Antrittstermins bei Ihrer Gesundheitsversicherung.

Wichtige allgemeine Informationen:

- Achten Sie auf Ihr **Körpergewicht**, seien Sie körperlich aktiv.
- Machen Sie täglich **Spaziergänge** mit ansteigender Dauer, achten Sie dabei auf gutes Schuhwerk (guter Halt und rutschfeste Sohlen). In unebenem Gelände sind Wanderstöcke empfehlenswert.
- Eine **Sportausübung** ist auch mit Ihrem künstlichen Gelenk wieder möglich. Beginnen Sie die sportliche Tätigkeit mit Ihnen vertrauten Sportarten sobald wir Sie dafür freigegeben haben.
- **Sauna, Solarium** oder direkte Sonneneinstrahlung sind 2 Monate nach der Operation zu vermeiden. Die Narbe sollte für 6 Monate mit einem hohen Sonnenschutzfaktor (mind. 20) bei Sonnenexposition geschützt werden.
- Selber **Autofahren** können Sie dann wieder, wenn das operierte Bein voll belastbar ist, Sie gut ohne Krücken gehen können und Sie sich sicher sind, dass Sie auch in einer plötzlichen Bremssituation, das Bein voll einsetzen können.
- In Zukunft gilt Vorsicht bei jeglichen bakteriellen **Infektionen** im Körper. Kontaktieren Sie uns in so einem Fall möglichst sofort. Eine antibiotische Abschirmung sollte früh eingeleitet werden. Das gilt auch bei geplanten Operationen im zahn- oder kieferchirurgischen Bereich.
- Sie haben einen **Endoprothesenpass** erhalten, bewahren Sie diesen gut auf bzw. tragen Sie ihn bei Reisen immer bei sich. Er kann bei neuerlichen Operationen oder Sicherheitskontrollen wichtig werden.

Hilfen für das tägliche Leben:

Die Beweglichkeit im Kniegelenk kann nach der Entlassung noch eingeschränkt sein. Dadurch werden manche Verrichtungen des täglichen Lebens erschwert.

Hilfsmittel können Ihnen diese Tätigkeiten wieder ermöglichen oder erleichtern:

- Haltegriffe an der Wand, Gleitschutz in der Badewanne und Dusche, Badewannenbrett, Rückenbürste mit langem Stiel
- Schuhlöffel mit langem Stiel, elastische Schuhbänder
- Behelfe zum An- und Ausziehen von Socken, Strümpfen und insbesondere Stützstrümpfen
- Greifzange, zum Aufheben auf den Boden gefallener Gegenstände

Wenden Sie sich in diesen Angelegenheiten an den Physiotherapeuten, der Sie betreut und den richtigen Gebrauch von Hilfsmitteln mit Ihnen einübt.

Routinemäßige Kontrollen bei uns in der Ordination wurden mit Ihnen vereinbart. Diese dienen zur Gelenkskontrolle, zur Dokumentation des Heilungsverlaufes und zu Ihrer Information.

Bei Auftreten von Fieber, zunehmenden Schmerzen, Luftnot, Missempfindungen (Kälte oder Taubheitsgefühl, Blau- oder Weißwerden des Fußes oder des Beines), Lähmungen, Schwellungen und Sekretaustritt sowie Rötung im Bereich der Wunde sollten Sie uns sofort kontaktieren!

Akutnummer: 0676 36 220 69

Wir hoffen mit dieser Information allfällige Fragen beantwortet zu haben und wünschen Ihnen noch eine gute Genesung!

Ihr,

Doz. Dr. Markus Figl & Team