

INFORMATIONEN ÜBER DIE KNIETPROTHESE

HIRSLANDEN MOTION IST UNSER MODERNES BEHANDLUNGSVERFAHREN FÜR EINEN SICHEREN ABLAUF VOR, WÄHREND UND NACH DEM KLINIKAUFENTHALT.



INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Herzlich willkommen
- 4 Hirslanden Motion
- 6 Allgemeine Informationen
- 8 Implantat (Knieprothese)
- 10 Planung
- 11 Anästhesie
- 12 Vorbereitung
- 13 Checkliste für die Vorbereitung
- 14 Einige Tage vor der Operation
- 15 Checkliste für den Klinikaufenthalt
- 16 In der Klinik
- 18 Physiotherapie
- 19 Gehtraining und Übungen für das Knie
- 22 Der Klinikaustritt
- 22 Checkliste für den Austritt
- 23 Zurück in den Alltag
- 26 Weitere Informationen
- 27 Hirslanden-Motion-App
- 28 Unsere Fachärzteschaft
- 30 So erreichen Sie uns

HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben sich für den Einsatz eines künstlichen Kniegelenks entschieden. Durch diesen Eingriff erwarten Sie Schmerzfreiheit, eine bessere Mobilität und dadurch einen Gewinn an Lebensqualität. Diese Broschüre soll als Wegbegleiter für den gesamten Behandlungsprozess dienen und Sie mit den notwendigen Informationen versorgen.

Hirslanden Motion ist ein «Enhanced-Recovery-Programm». Damit werden Behandlungskonzepte bezeichnet, die eine bessere Genesung nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks gewährleisten.

Freundliche Grüsse
Ihr Behandlungsteam der
Hirslanden Klinik St. Anna

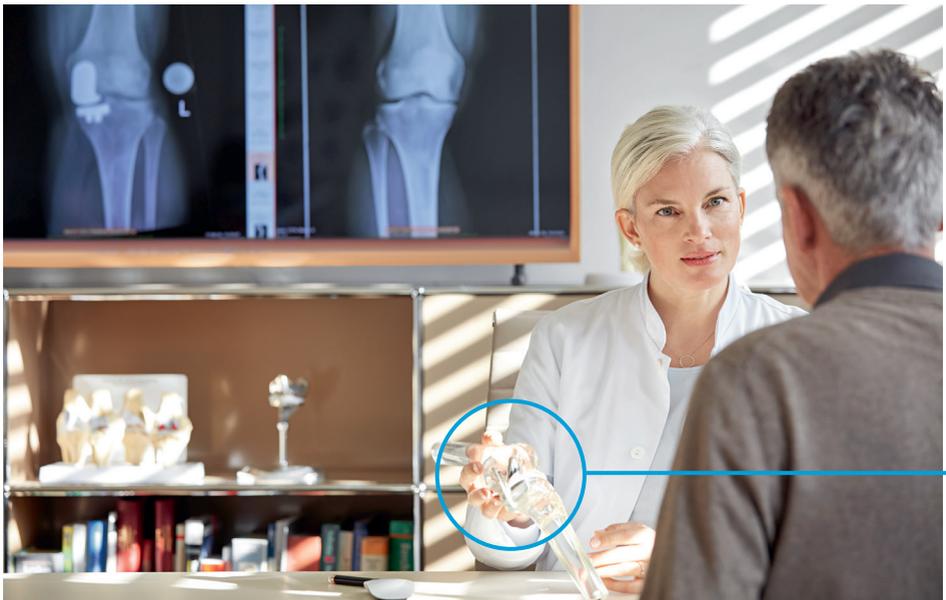


HIRSLANDEN MOTION – UNSER INTEGRIERTES BEHANDLUNGSKONZEPT

Hirslanden Motion ist ein integriertes Behandlungskonzept zur optimierten Behandlung von Personen mit Knie- und Hüftgelenkersatz. Sie werden bereits vor dem Klinikaufenthalt intensiv in die gesamte Behandlung miteinbezogen. Dazu gehört Informationsmaterial wie diese Broschüre.

Ein eingespieltes Team aus ärztlichen Fachpersonen, Pflegenden und Physiotherapeut/innen klärt Ihre Bedürfnisse bereits vor der Operation ab, bereitet

Sie auf den Eingriff vor und führt Sie durch den Behandlungsablauf. Ziel ist, dass Sie möglichst wenig in Ihren körperlichen und sozialen Lebensumständen gestört werden. Die Einbindung von Angehörigen oder Vertrauenspersonen bereits vor der Behandlung ist ebenfalls Teil des Programms. Hirslanden Motion beinhaltet modernste Behandlungsverfahren für einen sicheren Ablauf vor, während und nach dem Klinikaufenthalt sowie für optimierte Langzeitergebnisse.



VOR DEM KLINIKAUFENTHALT

- Physiotherapie-Instruktion
- Anästhesiegespräch
- Vorbereitung zu Hause

OPERATIONSPLANUNG

- Indikationsstellung
- das künstliche Kniegelenk
- Operationstechnik
- Operationsrisiken

HIRSLANDEN MOTION

WÄHREND DES KLINIKAUFENTHALTS

- Narkose
- Operation
- Schmerzmanagement
- Physiotherapie

NACH DEM KLINIKAUFENTHALT

- die ersten Wochen zu Hause
- Wiedererlangen von Selbstständigkeit
- Verlaufskontrolle

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Was ist eine Kniegelenksarthrose?

Das Knie ist ein kompliziertes Gelenk, das durch kräftige Muskeln bewegt und durch Seiten- und Kreuzbänder stabilisiert wird. Damit sich das Gelenk harmonisch und beinahe reibungslos bewegen kann, ist die Oberfläche mit Knorpel überzogen und mit Gelenkflüssigkeit «geschmiert». Die Arthrose ist eine Erkrankung, die zunächst den Knorpel im Gelenk betrifft.

Wie macht sich die Arthrose bemerkbar?

Eine Kniegelenksarthrose kann Bewegungs-, Belastungs- und Ruheschmerzen, eine zunehmende Versteifung und Verschlechterung der Gehfähigkeit verursachen. In den meisten Fällen wird die Diagnose durch eine körperliche Untersuchung und Röntgenbilder gestellt. Wenn die Schmerzen nicht mehr tolerabel sind oder die Bewegungseinschränkung im Alltag zu massiven Störungen führt, sollte man eine operative Behandlung in Erwägung ziehen.



Gesundes Kniegelenk ohne Arthrose.



Kniegelenk mit Arthrose. Kollaps des inneren Gelenkspaltes. Der Knorpel ist abgeschliffen, knöchernen Randwülste haben sich gebildet, Knochen sitzt auf Knochen.

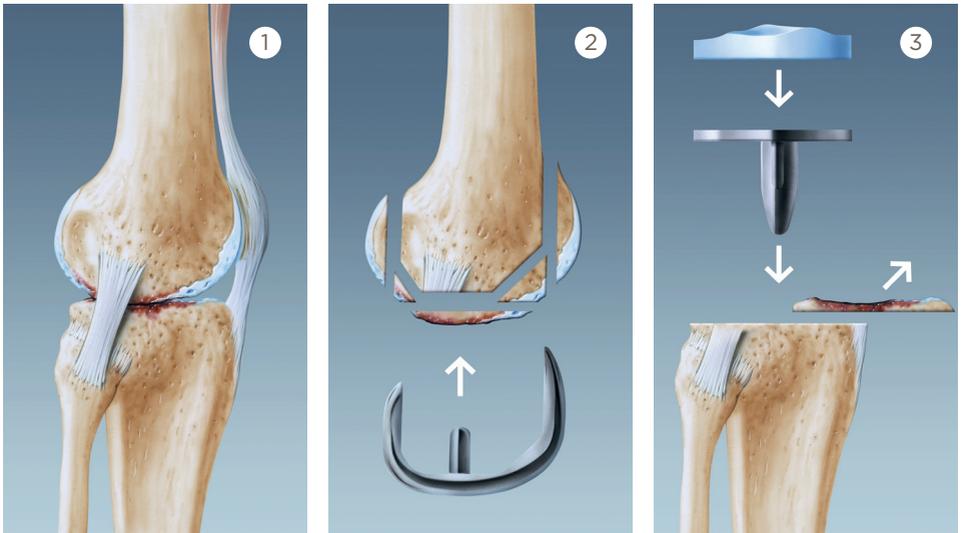
DIE HIRSLANDEN KLINIK ST. ANNA IST EINE DER WENIGEN
KLINIKEN DER SCHWEIZ, DIE EINE BEHANDLUNG NACH DEM
MOTION-PROGRAMM ANBIETET.



IMPLANTAT (KNIETPROTHESE)

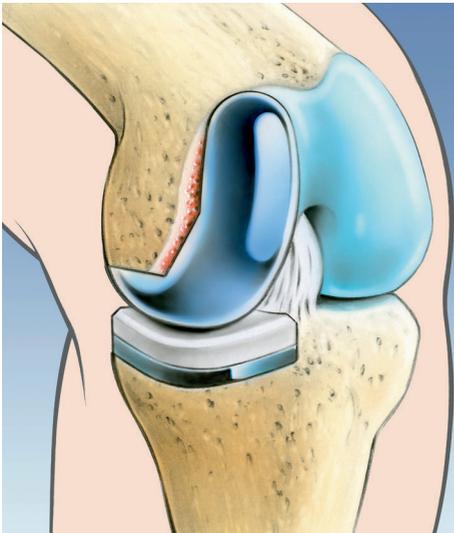
Bei der Knieprothesenoperation müssen die Oberflächen des Gelenks am Oberschenkel und am Schienbein ersetzt werden. Fallweise wird auch die Rückfläche der Kniescheibe ersetzt.

Die Prothesenteile werden in der Regel mit einer dünnen Schicht Knochenzement direkt am Knochen fixiert. Je nach Implantat und Knochen substanz ist auch eine zementfreie Fixierung möglich.

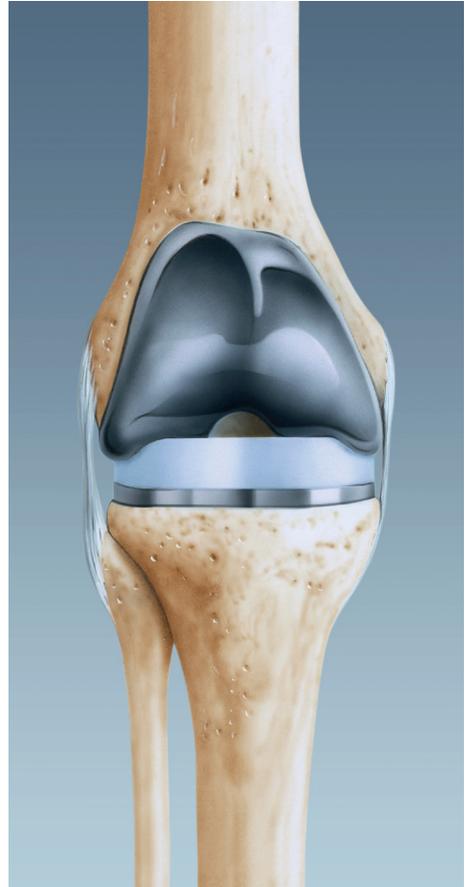


Darstellung eines Kniegelenks mit Arthrose (1). Einsetzen des Oberschenkel- (2) und Unterschenkelanteils (3) der Prothese nach Vorbereitung des Knochens. Die Knochenschnitte werden über Schablonen durchgeführt, damit die Oberfläche des Knochens genau mit der Rückseite der Prothese übereinstimmt.

Nach 10 Jahren sind 95-99% der Prothesen noch fest implantiert. Es kann jedoch eine Prothesenlockerung auftreten, die zu einer erneuten Operation führen kann. Bei jüngeren Personen ist das Risiko einer erneuten Operation höher. Wenn eine erneute Operation notwendig ist, wird das künstliche Gelenk gegen ein neues, meist etwas voluminöseres Implantat ausgetauscht.



Darstellung einer Knie-Teilprothese.



Darstellung einer Knie-Vollprothese. Das Metall der Oberschenkelkufen gleitet über den Kunststoff-(Polyethylen-)Einsatz der Schienbeinkomponente.

PLANUNG

Termine und Begleitperson

In der Sprechstunde entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrer Orthopädin oder Ihrem Orthopäden, dass Sie ein künstliches Kniegelenk erhalten sollen. Zur Vorbereitung auf den Eingriff werden die folgenden Termine auf Sie zukommen:

- Physiotherapie-Instruktion
- Anästhesiegespräch und -aufklärung
- zusätzliche internistische Abklärung (wenn erforderlich)

Diese Termine wie auch der Operationstermin werden mit Ihnen telefonisch abgestimmt und anschliessend schriftlich bestätigt.

Lesen Sie diese Broschüre und alle weiteren Unterlagen bitte gut durch, beantworten Sie die Fragen und bringen Sie alle Formulare ausgefüllt zu den Terminen mit.

Es ist wichtig, dass zu allen Terminen auch jene Person mitkommt, die Sie nach der Operation unterstützen wird.

Vergangene stationäre Behandlungen

Wenn Sie innerhalb der letzten 6 Monate vor dem geplanten Eingriff in stationärer Spitalbehandlung waren, teilen Sie das bitte unbedingt dem Behandlungsteam mit. Dies ist umso wichtiger, wenn die Behandlung im Ausland stattgefunden hat.

ANÄSTHESIE

Medikamente und Allergien

Nehmen Sie bitte zum Anästhesiegespräch eine Liste aller Medikamente, die Sie aktuell einnehmen, sowie deren Verpackungen mit.

Gewisse Medikamente beeinflussen die Gerinnungsfähigkeit des Blutes (z. B. Aspirin, Plavix, Xarelto, Marcoumar, Eliquis). Verwenden Sie solche Medikamente, müssen diese gegebenenfalls weggelassen oder durch andere Medikamente ersetzt werden. Wir werden mit Ihnen besprechen, wie Sie die Einnahme dieser Medikamente in den Wochen vor der Operation handhaben sollen. Die Operation kann nur mit einer korrekt eingestellten Gerinnungsmedikation durchgeführt werden.

Informieren Sie das Behandlungsteam über allfällige Allergien und bringen Sie, wenn vorhanden, den Allergiepass mit.

Narkose

Normalerweise erfolgt die Operation unter Rückenmarksbetäubung (Spinalanästhesie). Wenn Sie während der Operation nicht wach sein wollen, bekommen Sie ergänzend ein Schlafmittel. Ist eine Spinalanästhesie aus irgendeinem Grund nicht möglich, erfolgt eine Vollnarkose.

Wichtig

Wenn in der Woche vor der Operation eines der folgenden Zeichen oder Symptome auftritt, setzen Sie sich bitte unverzüglich mit dem Sekretariat Ihrer Orthopädin oder Ihres Orthopäden in Verbindung. Nehmen Sie keine Medikamente wie z. B. Antibiotika von sich aus ein. Am Aufnahmetag werden Sie nochmals nach diesen Symptomen gefragt:

- Husten, Halsschmerzen, Schüttelfrost
- Fieber
- Brennen beim Wasserlassen
- Rötung in der Leiste, Kniekehle, zwischen den Zehen
- offene Wunden
- Auftreten einer Erkrankung, die bei der Prothesenplanung noch nicht bekannt war

VORBEREITUNG

Vorbereitungen zu Hause

Es ist wichtig, den Austrittstag und die Tage danach bereits vor der Operation zu planen. Wenn Sie alleine leben, sprechen Sie mit Verwandten oder Freunden, damit diese Sie nach der Operation bei Ihnen zu Hause unterstützen können.

Bereiten Sie zudem Folgendes vor:

- Platzieren Sie die Dinge des täglichen Bedarfs so, dass sie leicht zugänglich und auf Tischhöhe sind.
- Lose Teppiche und freie Kabel sollten möglichst entfernt werden.
- Suchen Sie sich einen stabilen und hohen Stuhl, am besten mit Armstützen, auf dem Sie bequem sitzen und von dem Sie leicht aufstehen können.
- Wenn Sie auf mehreren Etagen wohnen, ist es einfacher, sich vorübergehend auf die Nutzung einer Etage zu beschränken.
- Ein niedriges Bett kann eventuell mit einer zweiten Matratze erhöht werden.

Rauchen Sie?

Rauchen vor und nach der Operation erhöht das Risiko für Komplikationen (Wundheilungsstörung, Infektion, Thrombose). Idealerweise stellen Sie das Rauchen 6 Wochen vor der Operation ein. Die Hirslanden Klinik St. Anna ist eine rauchfreie Klinik.

Was essen Sie vor der Operation?

Für Ihre Genesung spielen Essen und Trinken eine grosse Rolle. In den Wochen vor der Operation sollten Sie versuchen, Ihr Körpergewicht stabil zu halten. Ändern Sie in dieser Zeit nicht Ihre Essgewohnheiten.

Wie bewegen Sie sich vor der Operation?

Das Übungsprogramm (Seiten 19–21) kann schon vor der Operation gestartet werden. Versuchen Sie, möglichst aktiv zu bleiben: Gehen Sie spazieren, schwimmen oder Velo fahren, soweit Ihre Beschwerden dies zulassen. Ein gezieltes Kräftigungsprogramm kann hilfreich sein.

SIE HABEN EINE OPERATION VOR SICH, DIE IHRE LEBENSQUALITÄT WESENTLICH VERBESSERN WIRD. BLEIBEN SIE POSITIV! FREUEN SIE SICH AUF DIE ZEIT DANACH.

Checkliste für die Vorbereitung

So bereiten Sie Ihren Klinikaufenthalt richtig vor:

- Termin mit Hausarztpraxis vereinbart
- Besprechung Anästhesie vorbereitet
- Anästhesie-Fragebogen ausgefüllt
- Anästhesie-Aufklärungsblatt gelesen
- Physio-Instruktion besucht
- Rückkehr nach Hause vorbereitet
- Transport für Austrittstag organisiert
- Ggf. Nachversorgung (z. B. Spitex, Kur) organisiert



EINIGE TAGE VOR DER OPERATION

Persönliche Dinge für den Klinik- aufenthalt

Packen Sie eine Tasche mit persönlichen Dingen, aber nur solchen, die Sie während des stationären Aufenthalts wirklich benötigen. Bringen Sie die Medikamente mit, die Sie aktuell einnehmen.

Kleider und Schuhe

Packen Sie weite und bequeme Kleider (z.B. Trainingsanzug) ein, die Sie nach der Operation anziehen können. Kurze Hosen sind für die physiotherapeutischen Behandlungen von Vorteil. Für die Operation selbst bekommen Sie ein spezielles Nachthemd. Bringen Sie zudem bequeme und rutschfeste Schuhe mit, die leicht an- und ausgezogen werden können, gut am Fuss haften und für das Gehtraining benutzt werden können.

Hygiene, Duschen, Hautpflege

Um die Zahl der Bakterien auf der Haut und somit auch das Infektionsrisiko zu reduzieren, werden Sie gebeten, eine präoperativen Dekolonisation durchzuführen. Diese Behandlung ist eine unterstützende Massnahme zur Verminderung der Keimbesiedelung.

Die präoperativen Dekolonisation beginnt fünf Tage vor dem geplanten Eingriff. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen alle notwendigen Informationen rechtzeitig mitteilen.

Am Tag der Operation bitten wir Sie, **auf das Benutzen von Bodylotion oder Kosmetika zu verzichten.**

Falls Sie Hautprobleme wie z.B. eine Pflasterallergie, andere Allergien oder ein Ekzem haben, besprechen Sie dies mit Ihrem Behandlungsteam.

Während der Operation darf keinerlei Schmuck getragen werden (Piercings bitte bereits zu Hause entfernen). Ebenfalls bitten wir Sie, keinen Lippenstift zu verwenden. Die Farbe der Lippen gibt uns einen Hinweis auf das Allgemeinbefinden während der Narkoseführung.

Nüchternheit

Bei einem Eingriff mit Allgemein- oder Regionalanästhesie dürfen Sie 6 Stunden vor dem operativen Eingriff nichts mehr essen. Bis 2 Stunden vor dem Eintritt in die Klinik dürfen Sie jedoch noch ein Glas Wasser trinken.

Fruchtsäfte, Kaffee und Milchprodukte dürfen nicht getrunken werden. Im Zweifelsfall verzichten Sie bitte auf ein Getränk; die Operation kann nur in nüchternem Zustand erfolgen.



Checkliste für den Klinikaufenthalt

Bringen Sie für den Klinikaufenthalt folgende Dinge mit:

- Medikationsplan der Hausärztin/ des Hausarztes und alle aktuellen Medikamente in Originalverpackung
- Blutgruppenkarte (falls vorhanden)
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Blutverdünnungsausweis (falls vorhanden)
- Alle Arztberichte und allfällige Spezialberichte
- Ausgefüllter Anästhesie-Fragebogen
- Toilettenartikel
- Feste, geschlossene und rutschfeste Schuhe
- Bequeme Kleidung, Trainingsanzug, kurze Hosen
- Gehstöcke
- Diese Informationsbroschüre

IN DER KLINIK

Eintritt in die Klinik

Normalerweise treten Sie am Operationstag ein. Nur in Ausnahmefällen erfolgt der Eintritt am Tag vor der Operation. Sie erhalten am Werktag vor Ihrem Eintritt eine SMS-Nachricht mit Ihrer genauen Eintrittszeit.

Falls Sie kein Mobiltelefon besitzen, erfragen Sie Ihre Eintrittszeit bitte am Werktag vor Ihrem Eintritt ab 13 Uhr telefonisch unter T +41 41 208 30 12.

Bitte melden Sie sich nach Ankunft in der Klinik bei unserem Hauptempfang an. Sie werden dort über die weiteren Schritte informiert.

In den Patientenzimmern finden Sie einen kleinen Safe für Ihre persönlichen Gegenstände oder kleinere Geldbeträge. Es kann aus organisatorischen Gründen vorkommen, dass Sie nach der Untersuchung oder dem Eingriff in ein neues Zimmer wechseln. Daher bitten wir Sie, bei Eintritt Ihre persönlichen Gegenstände noch nicht einzuräumen.

Vorbereitung der Operation

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie mehrmals nach Ihrem Namen und dem geplanten Eingriff gefragt werden. Dies ist Bestandteil unseres Sicherheitskonzepts.

Direkt vor der Operation wird im Vorbereitungsraum der Anästhesie zunächst eine Infusion angelegt, die Überwachungsapparate werden installiert, und dann wird die mit Ihnen abgesprochene Narkose eingeleitet. Danach werden Sie für den Eingriff gelagert und in den Operationsaal gefahren. Dort erfolgen die Desinfektion und die Abdeckung für die Operation. Anschliessend kann die Operation beginnen.

Aufwachraum

Wenn Sie eine regionale Betäubung (Spinalanästhesie) bekommen haben, hält diese für etwa 2 bis 4 Stunden an. Bei einer Vollnarkose haben Sie nach der Aufwachphase wieder volles Gefühl in den Beinen. Sie bleiben zwischen 2 und 3 Stunden im Aufwachraum und kommen dann auf Ihr Zimmer. Auf Wunsch werden Ihre Angehörigen über den Operationsverlauf informiert.

Schmerzen

Wir fragen Sie mehrmals täglich nach der Intensität Ihrer Schmerzen. Ziel ist, dass Sie nach der Operation allenfalls leichte bis mässige Schmerzen verspüren. Denken Sie daran, dass das Schmerzempfinden sehr individuell ist und Ihre Schmerzen von aussen nicht sichtbar sind. Bitte teilen Sie uns mit, wenn die Schmerzen zunehmen.

Nach der Operation

Es ist wichtig, nach der Operation möglichst rasch wieder mobil zu werden. Dies gelingt umso einfacher, je weniger Schmerzen Sie haben. Bewegung hilft darüber hinaus, dass Schwellung und Schmerzen abnehmen.

Aktivitäten am Operationstag

- Sie können nach der Operation etwas trinken und essen.
- Sie stehen einige Stunden nach der Operation mithilfe des Behandlungsteams auf und unternehmen die ersten Gehversuche.
- Sie können mithilfe des Behandlungsteams die Toilette besuchen.
- Das Bein des operierten Knies kann und soll von Anfang an belastet und bewegt werden.
- Arztvisite

Erster Tag nach der Operation

- Verbandskontrolle
- Kontrolle der Blutwerte
- Körperpflege mit Unterstützung einer Pflegefachperson
- Gehtraining
- normales Essen und Trinken
- Arztvisite
- Physiotherapie

Zweiter Tag nach der Operation bis zur Entlassung

- Verbandskontrolle
- Üben der Körperpflege
- Üben des An- und Ausziehens
- Mobilisationstraining, Anleitung zur selbstständigen Mobilität
- Anleitung zum Verbandswechsel
- Anleitung zur Thromboseprophylaxe
- Treppensteigen
- Arztvisite
- Physiotherapie

Kriterien für den Austritt

- Sie können die Körperpflege selbstständig durchführen.
- Sie können sicher gehen und spazieren mehrmals täglich eine kleine Runde.
- Sie können sicher Treppen steigen (falls dies für Sie relevant ist).
- Sie sind in der Lage, selbstständig die Toilette zu benutzen.
- Sie können alleine ins Bett ein- und aussteigen.
- Sie können sich selbstständig auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen.
- Die Wunde muss reizlos sein.

PHYSIOTHERAPIE

Bereits am Tag der Operation werden Sie die ersten Schritte an den Stöcken gehen, dürfen das Bein des operierten Knies belasten und erhalten Anleitung zur Thromboseprophylaxe.

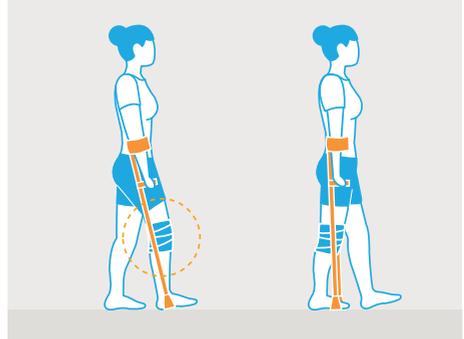
Sie werden zunehmend auf die Selbstständigkeit vorbereitet. Dabei üben Sie zum Beispiel das Hinsetzen auf einen Stuhl und das Wiederaufstehen von selbigem sowie auch das An- und Ausziehen von Kleidern und Schuhen. Sie gehen auf dem Flur und trainieren das Treppensteigen.



GEHTRAINING UND ÜBUNGEN FÜR DAS KNIE

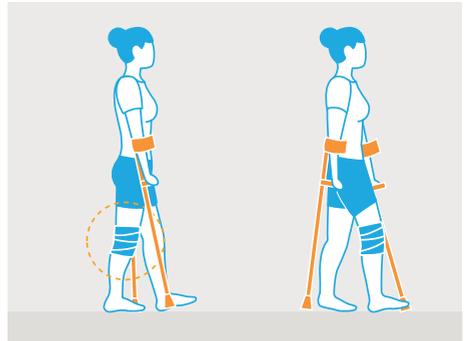
Gehen an Stöcken im 3-Punkte-Gang

Nehmen Sie die Stöcke gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne und stellen Sie das Bein des operierten Knies dazwischen. Überholen Sie mit dem gesunden Bein.



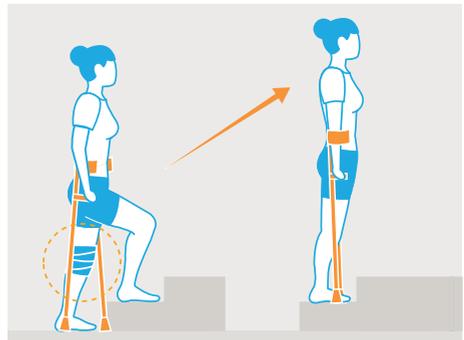
Gehen an Stöcken im Kreuzgang

Nehmen Sie den rechten Stock und das linke Bein gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne. Dann folgt der linke Stock mit dem rechten Bein.



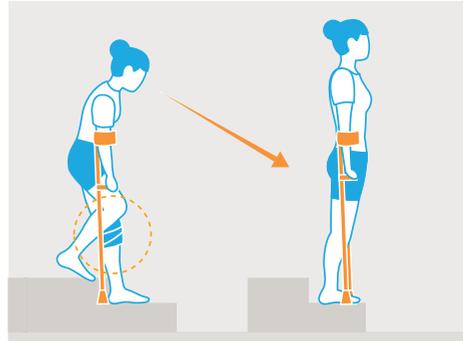
Treppen hinaufsteigen

Stellen Sie zuerst das gesunde Bein nach oben. Die Stöcke und das Bein des operierten Knies folgen.



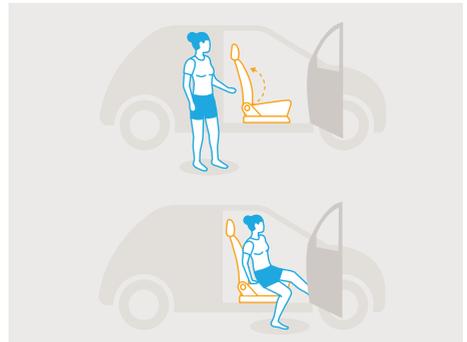
Treppe hinuntersteigen

Stellen Sie das Bein des operierten Knies und die Stöcke zuerst nach unten. Das gesunde Bein folgt.



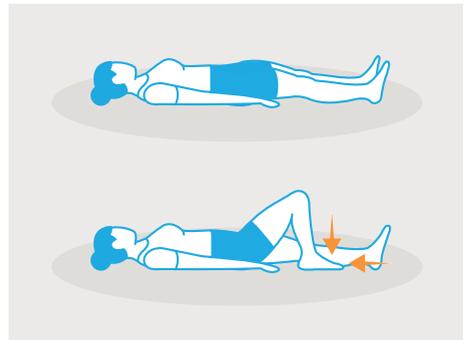
Auto fahren

Beim Einsteigen müssen der Sitz weit nach hinten und die Rückenlehne schräg gestellt sein. Wenn der Sitz zu tief ist, empfiehlt sich ein Zusatzsitzkissen.



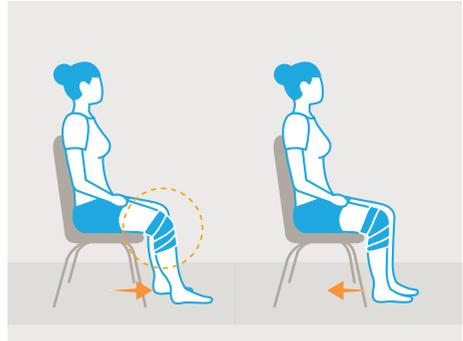
Aktive Kniebeugung aus Rückenlage

Rückenlage, gestreckte Beine. Beugen Sie das Knie des operierten Beins. Verharren Sie kurz in dieser Position. Strecken Sie anschließend das Knie. Wiederholen Sie diese Bewegung 20-mal, 3-mal täglich. Dabei sollten Sie nur wenig oder keine Schmerzen verspüren.



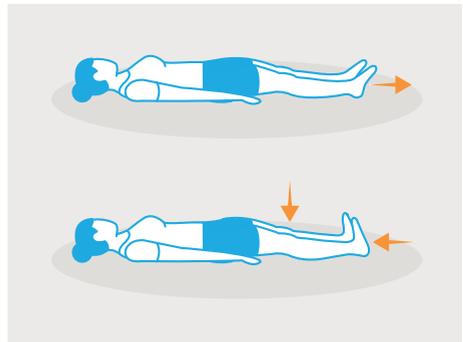
Aktive Kniebeugung aus dem Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, der Rücken ist gestreckt. Beide Füße sind parallel auf dem Boden, der Fuss des operierten Beins sollte gut auf dem Boden rutschen können. Wischen Sie das operierte Bein nach vorne und nach hinten. Die Schmerzgrenze ist die Bewegungsgrenze. Die Bewegung kann langsam oder schneller ausgeführt werden. Wiederholen Sie diese Bewegung 20-mal, 3-mal täglich.



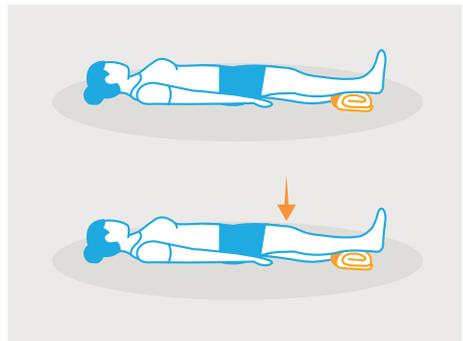
Anspannung der Oberschenkelmuskulatur

Rückenlage, gestreckte Beine. Spannen Sie den Bauch an, drücken Sie die Kniekehle nach unten gegen die Unterlage und ziehen Sie beide Fussspitzen zum Körper. Spannen Sie die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur kräftig an. Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich anschließend wieder und wiederholen Sie diese Bewegung 10-mal, 3-mal täglich.



Kniestreckung

Rückenlage, gestreckte Beine. Der Fuss des operierten Beins liegt auf einem Kissen oder einer Rolle. Lassen Sie Ihr betroffenes Knie 3-mal täglich 15-30 Minuten gestreckt und entspannt in der Kniestreckung liegen.



DER KLINIKAUSTRITT

Der Austritt findet in der Regel zwischen 8 und 10 Uhr statt. Unser Pflegefachpersonal wird Sie mit den notwendigen Informationen verabschieden und gerne all Ihre offenen Fragen beantworten.



Checkliste für den Austritt

- Hatten Sie ein abschließendes Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt?
- Haben Sie alle Medikamente oder ein entsprechendes Rezept erhalten?
- Haben Sie die Verordnung zur Physiotherapie erhalten?
- Wissen Sie über Thromboseschutz (Tabletten oder Spritzen) Bescheid?
- Ist sichergestellt, dass die erforderlichen Hilfsmittel zu Hause bereitstehen und die Wohnung vorbereitet ist?
- Haben Sie Ihre Heimreise organisiert?
- Haben Sie einen Kontrolltermin bei der Orthopädie erhalten?
- Ist die Entfernung vom Klammermaterial terminiert?

ZURÜCK IN DEN ALLTAG



Verbandswechsel

Ihren Verband können Sie nach 5-7 Tagen gemäss den von der Pflege erhaltenen Instruktionen selbst wechseln.

Bewegung

Ihr neues Gelenk darf und soll belastet und bewegt werden. Das aktive Bewegen über den ganzen Tag ist entscheidend, um schnell wieder eine gute Mobilität des Gelenks zu erhalten.

In der Physiotherapie werden Sie laufend neue Bewegungen lernen, die Sie zu Hause üben können. Ein Sturz ist unbedingt zu vermeiden, da hierbei Spannungsspitzen auftreten und den Knochen gefährden können. Entsprechend haben Sie zu Ihrer Sicherheit die Gehstöcke. Sie werden rasch feststellen, dass Sie täglich an Sicherheit gewinnen und zunehmend im Haus auf die Stöcke verzichten können. Es ist sinnvoll, die Stöcke einige Wochen ausserhalb

der Wohnung zu benützen. Wichtig ist, dass Sie sich beim Gehen sicher fühlen.

Wertvoll kann auch der Einsatz von Walking- oder Wanderstöcken sein. Diese verhelfen zu einem flüssigen Gang. Die Muskulatur wird zu Beginn noch vermehrt ermüden, aber Ihre Gehstrecke wird laufend länger werden. Dabei ist es normal, wenn Sie zwischen- durch einmal einen «Durchhänger» haben.

Der Alltag ist neben der regelmässigen Physiotherapie Ihre beste Therapie. Fitnesstraining für Ausdauer und moderaten Kraftaufbau ist möglich, ebenso der Einsatz eines Hometrainers. Die Übungen auf den Seiten 19–21 dürfen und sollen Sie regelmässig durchführen. So wird die Beweglichkeit Ihres Kniegelenks stetig vergrössert.

Wiedereinstieg ins Berufsleben

Der Wiedereinstieg ins Berufsleben ist abhängig von Ihrem Beruf. Bei der orthopädischen Nachkontrolle wird die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit mit Ihnen besprochen. Die Arbeitsunfähigkeit für leichte Arbeiten beträgt in der Regel 8 bis 12 Wochen, bei mittelschwerer Arbeit etwa 3 Monate und bei schwerer Arbeit etwa 4 Monate.

Verlaufskontrollen

Üblicherweise findet die erste Kontrolle bei Ihrer Hausarztpraxis im Rahmen der Naht-/Klammerentfernung statt. Der Termin für die Nachkontrolle bei der Orthopädie findet gemäss individueller Absprache statt. Dabei besprechen Sie zusätzlich die weiteren Verlaufskontrollen.

Infektion

Infektionen des Implantats sind sehr selten, können aber auch spät durch Bakterien hervorgerufen werden. Diese gehen von einem Infektionsherd im Körper aus (z. B. eitrige Nägel, symptomatische Blasenentzündung, entzündete Wunden, Infektionen im Zahn-, Mund- oder Kieferbereich). Bakterien können über die Blutbahn an die Prothese gelangen. Beim Verdacht auf einen bakteriellen Infekt sollten Sie deshalb rasch eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen oder uns kontaktieren, damit er möglichst bald behandelt werden kann. Besteht der Verdacht einer Infektion im Bereich der Prothese (Rötung, Schwellung, Schmerzen), melden Sie sich bitte unverzüglich bei der Person, die Sie operiert hat.

Diagnostik und Therapie eines infizierten Implantats sollen nur durch die spe-

zialisierte Ärztin oder den spezialisierten Arzt erfolgen. Auf die eigenständige Einnahme von Antibiotika sollte verzichtet werden.

Auto fahren

In der Regel ist das Autofahren 6 Wochen nach der Operation wieder möglich. Früheres Autofahren kann haftungstechnische Probleme verursachen und ist deshalb nicht ratsam. Wenn Sie ein automatisch geschaltetes Auto fahren und dieses früher lenken möchten, besprechen Sie dies bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Sport

Die Orthopädin oder der Orthopäde wird mit Ihnen besprechen, wann Sie Ihre spezifischen Sportaktivitäten wieder aufnehmen dürfen.

Mit leichter sportlicher Aktivität wie Lauftraining sollte man frühestens 6 Monate nach der Operation beginnen. Am besten verwenden Sie dazu weiche Laufschuhe und bewegen sich auf weichem Untergrund, da die ständigen Stossbelastungen das Einheilen der Prothese stören könnten.

Auch mit gewohnten, früher ausgeübten Sportarten (z. B. Tennis, Golf, Mountainbike, Langlauf) können Sie wieder

beginnen; die Belastung sollte dabei allmählich gesteigert werden. Sportarten mit Extrembewegungen (z. B. Turnen, Ballett) oder bei denen man wiederholt starken Schlägen oder Stößen ausgesetzt ist (z. B. Fussball, Handball, Eishockey, Ski alpin), sind weniger zu empfehlen, aber möglich. Damit sollte man frühestens 6 Monate nach der Operation beginnen.

Reisen

Bei Reisen gibt es keine besonderen Vorkehrungen zu treffen. An Flughäfen geben die Metalldetektoren in der Regel ein Signal. Informieren Sie das Personal, dass Sie ein Implantat tragen.

Zahnhygiene/Zahnarztbesuch

Bei unkomplizierter zahnärztlicher Behandlung ist keine Antibiotikaeinnahme erforderlich. Falls eine Zahnbehandlung sehr aufwendig ist oder ein eitriger Zahn behandelt werden muss, besprechen Sie mit Ihrer Zahnarztpraxis eine vorbeugende Antibiotikagabe.

Bei Bedarf stellen wir Ihnen gerne weiteres Informationsmaterial zur Verfügung. Offene Fragen besprechen Sie bitte mit Ihrer operierenden Ärztin oder Ihrem operierenden Arzt.

WEITERE INFORMATIONEN

Qualitätskontrollen

In der Schweiz gibt es seit 2012 ein nationales Qualitätsregister für Hüft- und Knieprothesen (SIRIS). Die Teilnahme an diesem Register ist für die Kliniken obligatorisch. Zusätzlich werden anonyme Daten zur Qualitätskontrolle der Klinik an das nationale Qualitätsregister für Infektionen weitergegeben.

Es ist auch möglich, dass Sie für Erhebungen des Kantons oder für wissenschaftliche Auswertungen schriftlich oder telefonisch befragt werden. Sämtliche Auswertungen geschehen selbstverständlich anonym. Wenn Sie mehr zu diesen Untersuchungen erfahren oder nicht daran teilnehmen möchten, sprechen Sie dazu bitte mit Ihrer operierenden Fachperson.

Schlussbemerkung

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre operierende Fachperson. Es sollten möglichst alle Unklarheiten vor der Operation geklärt sein. Freuen Sie sich auf die Zeit, wenn Sie mit dem künstlichen Kniegelenk wieder ein schmerzfreies und aktives Leben führen können.

HIRSLANDEN MOTION – LERNEN SIE DIE NEUE APP KENNEN!

Unsere neue Hirslanden-App «Care4Today» soll Sie als digitaler Wegbegleiter mit den notwendigen Informationen rund um Ihre bevorstehende Operation versorgen. Neben interaktiven Checklisten finden Sie in der App auch Übungsanleitungen der Physiotherapie und weitere wichtige Erklärungen über den gesamten Behandlungsprozess.

Zum Download der App bitte den entsprechenden QR-Code mit Smartphone oder Tablet scannen:



Nach erfolgreicher App-Installation geben Sie bitte den folgenden Code ein:

stannaknie

UNSERE FACHÄRZTESCHAFT FÜR HIRSLANDEN MOTION

DAS BEHANDLUNGSKONZEPT HIRSLANDEN MOTION AN DER KLINIK ST. ANNA WURDE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER ÄRZTESCHAFT DER ORTHOPÄDISCHEN KLINIK LUZERN (OKL) ENTWICKELT.



DR. MED. NICOLA BIASCA

Facharzt für Allgemeinchirurgie und Traumatologie

Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

T +41 41 255 65 53

sekretariat.biasca@okl.ch



DR. MED. CARLO DE SIMONI

Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

T +41 41 255 65 55

sekretariat.desimoni@okl.ch



DR. MED. THOMAS DOBLER

Facharzt für Orthopädische Chirurgie
und Traumatologie des
Bewegungsapparates

T +41 41 255 65 57
sekretariat.dobler@okl.ch



DR. MED. MARTIN ELLENBERGER

Facharzt für Orthopädische Chirurgie
und Traumatologie des
Bewegungsapparates

T +41 41 255 65 59
sekretariat.ellenberger@okl.ch



DR. MED. SASCHA KÄSERMANN

Facharzt für Orthopädische Chirurgie
und Traumatologie des
Bewegungsapparates

T +41 41 255 65 63
sekretariat.kaesermann@okl.ch



DR. MED. UNIV. ARTUR KRÖLL

Facharzt für Orthopädische Chirurgie
und Traumatologie des
Bewegungsapparates

T +41 41 255 65 51
sekretariat.kroell@okl.ch

SO ERREICHEN SIE UNS

DIE WICHTIGSTEN KONTAKTE

Orthopädische Klinik Luzern
St. Anna-Strasse 28, 6006 Luzern
T +41 41 255 65 00
info@okl.ch

PhysioART Klinik St. Anna
St. Anna-Strasse 32, 6006 Luzern
T +41 41 208 35 71
physioart.stanna@hirslanden.ch

Physiotherapie St. Anna im Bahnhof
Zentralstrasse 1, 6003 Luzern
T +41 41 556 61 16
physio-bhf.stanna@hirslanden.ch

ANREISE ZUR KLINIK ST. ANNA

Öffentliche Verkehrsmittel

- Ab Bahnhof Luzern Bus Nr. 14 Richtung Brüelstrasse bis Haltestelle «Klinik St. Anna».

Parkplätze

- Alle Zufahrtsstrassen sind ab der Autobahnausfahrt «Luzern City» signalisiert.
- Im klinikeigenen Parkhaus stehen gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.
- Aufgrund des limitierten Parkplatzangebots empfehlen wir Ihnen, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



HIRSLANDEN KLINIK ST. ANNA
ST. ANNA-STRASSE 32
6006 LUZERN
T +41 41 208 32 32
KLINIK-STANNA@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA

