

Gesundheit
kommt von Herzen.



Barmherzige
Schwestern
Krankenhaus Ried



Der rasche Weg zurück ins aktive Leben
mit einer Knieprothese

Liebe Patientin*, lieber Patient*,

wir freuen uns, dass Sie sich für das Programm zur raschen Regenerierung nach einer Knieendoprothesen-Operation entschieden haben.

Bewegung gehört zu unserem Leben. Das Kniegelenk spielt eine besondere Rolle bei der Beweglichkeit. Bewusst wird uns die Bedeutung einer uneingeschränkten Bewegung allerdings erst, wenn sich Anfänge von Bewegungsunfähigkeit und Schmerzen zeigen.

Sie sind mit Ihrem gesundheitlichen Problem nicht allein: sehr viele Menschen entschließen sich für einen Gelenkersatz. Künstliche Kniegelenke sind heute keine Seltenheit mehr. Sie werden in Deutschland, Österreich und der Schweiz bei über 190.000 Menschen jährlich eingesetzt und gehören damit bereits zu den Routineoperationen.

Um Ihren Krankenhausaufenthalt so angenehm und kurz wie möglich zu gestalten, gleichzeitig aber die Qualität und Intensität der medizinischen, pflegerischen und physiotherapeutischen Betreuung noch zu verbessern, wurde ein Programm zur raschen Genesung entwickelt.

Dieses erfolgreiche Konzept ganzheitlicher Versorgung möchten wir Ihnen im Rahmen dieser Broschüre näher bringen.

Diese Broschüre ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit Ihren behandelnden Ärztinnen*/Ärzten*, sondern tritt ergänzend hinzu.

Das gemeinsame Ziel: Schnelle Genesung

Das Programm zur raschen Genesung wurde speziell für Gelenkersatzpatient*innen entwickelt, um alle Aspekte der Patient*innenversorgung vom Erstkontakt bis zur Entlassung aus dem Krankenhaus und darüber hinaus zu optimieren.

Der Fokus des Programms liegt auf der bestmöglichen und schmerzlindernden Genesung sowie auf gut informierten und zufriedenen Patient*innen, die aktiv ihre Genesung mitgestalten können.

Die Patient*innen werden grundsätzlich erst aus dem Krankenhaus entlassen, wenn sie dazu aus medizinischer Sicht bereit sind. Die Bereitstellung der bestmöglichen Versorgung wird durch klar definierte Protokolle und Abläufe ermöglicht.

Diese entsprechen dem neuesten medizinischen Stand und dienen einem sicheren Operationsablauf sowie einem verminderten Fehlerrisiko.

Die Bedürfnisse der Patient*innen stehen im Mittelpunkt. Alle medizinischen Fachdisziplinen arbeiten eng zusammen und sorgen dafür, dass jeder Betreuungsschritt optimal auf die Bedürfnisse der Patient*innen abgestimmt ist.





Ihre Begleitperson unterstützt Sie vor und nach der OP.

Aufgaben Ihrer persönlichen Begleitperson

Die Begleitperson Ihres Vertrauens aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis ist herzlich eingeladen, Sie vor und nach dem Krankenhausaufenthalt zu unterstützen.

Diese Person kann Ihnen bei allen anfallenden Aktivitäten und Modalitäten behilflich sein. Ist sie von Anfang an dabei, befindet er sich auf dem gleichen Wissensstand wie Sie und kann Sie sowohl körperlich als auch mental unterstützen.

Die Aufgaben Ihrer Begleitperson können wie folgt aussehen:

- ▶ Sie begleitet und unterstützt Sie bei allen Terminen im Krankenhaus
- ▶ Sie ermutigt und motiviert Sie zur Durchführung physiotherapeutischer Übungen
- ▶ Sie hilft Ihnen gegebenenfalls beim An- und Ausziehen, beispielsweise beim Socken anziehen
- ▶ Sie unterstützt Sie bei Ihren Alltagsaktivitäten wie beispielsweise beim Einkaufen oder Putzen
- ▶ Sie erinnert Sie an die Einnahme Ihrer erforderlichen Schmerzmittel und Medikamente

Das Kniegelenk

Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Ohne dieses Gelenk wäre es uns Menschen nicht möglich, sich aufrecht stehend fortzubewegen.

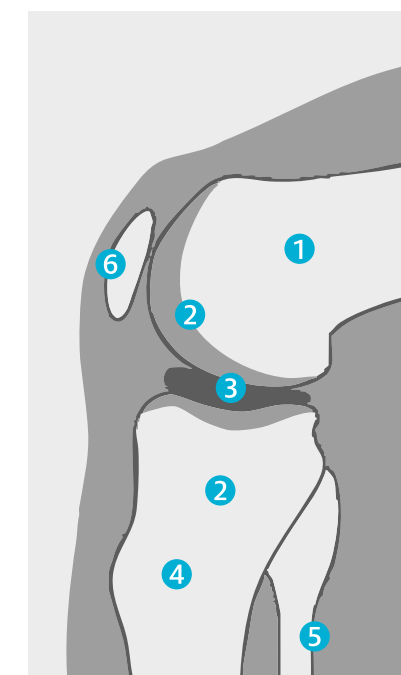
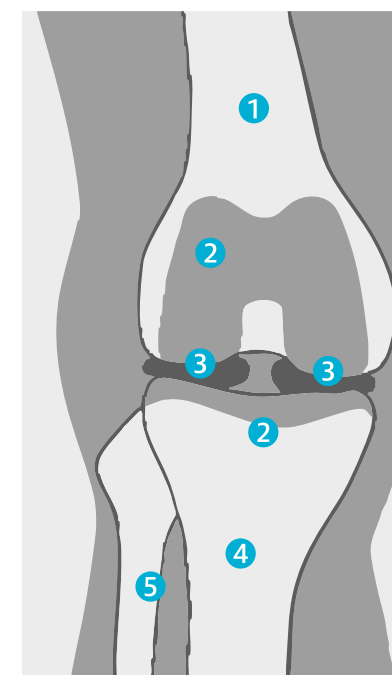
Im Kniegelenk treffen mehrere Knochen aufeinander: der Oberschenkelknochen (Femur) ①, die Kniescheibe (Patella) ⑥ und das Schienbein (Tibia) ④.

Im Gelenkspalt zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein befinden sich die Menisken ③ (halbmondförmige Knorpel). Man unterscheidet Innen- und Außenmeniskus. Sie stabilisieren das Knie bei der Bewegung und sorgen für eine bessere Druckverteilung im Kniegelenk.

Für eine reibungsarme Bewegung im Kniegelenk sind die Kontaktflächen von Oberschenkelknochen, Kniescheibe und Schienbeinknochen mit einer sehr glatten, weißlichen Knorpelschicht ② überzogen.

Die bewegliche Kniescheibe ⑥ fungiert als Kraftumleiter während der Bewegung des Beins und gleitet bis zu 10 cm auf der Oberschenkelkomponente während des Bewegungsvorgangs.

Durch die hohen Kräfte, die auf das Kniegelenk wirken, z. B. unter Belastung, ist dieses Gelenk am häufigsten von Arthrose (siehe S. 6) betroffen.

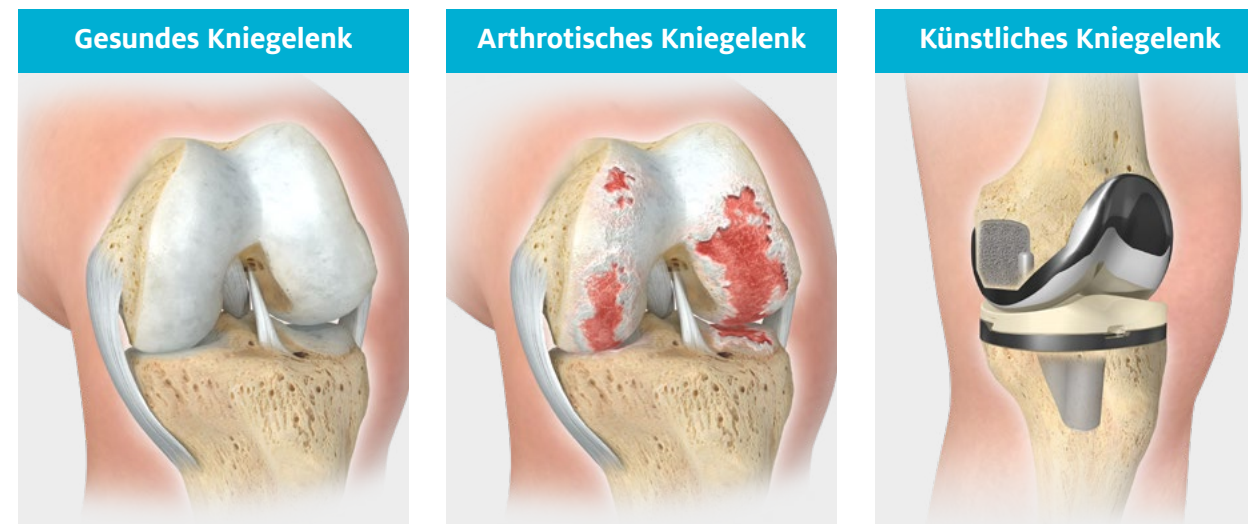


Schematische Darstellung des menschlichen Knies (vereinfacht):

- ① Oberschenkelknochen (Femur)
- ② Knorpelschicht
- ③ Innerer/Äußerer Meniskus
- ④ Schienbein (Tibia)
- ⑤ Wadenbein (Fibula)
- ⑥ Kniescheibe (Patella)

Das Kniegelenk

Erkrankungen und Behandlungsoptionen



Bei der Arthrose kommt es zunehmend zu einer Zerstörung der knorpeligen Gelenkoberfläche. Durch diese Schädigung der Gleitschicht im Gelenk kommt es im Endstadium zu einer schmerzhaften direkten Reibung von Knochen auf Knochen, die schließlich zu einer Gelenkverformung und -versteifung führen kann.

Bei der Arthritis – einer akuten oder chronischen Gelenkentzündung – unterscheidet man im Wesentlichen zwei Ursachen: zum einen die bakterielle Arthritis, bei der Keime ins Gelenk treten, und zum anderen die nicht-bakterielle Arthritis, die z. B. rheumatisch oder durch Stoffwechselerkrankungen bedingt sein kann.

Während es sich bei der Arthrose um einen eher langsam verschlechternden und nicht-entzündlichen, chronischen Gelenkverschleiß handelt, fällt die Arthritis häufig durch eine akute entzündliche Reaktion mit Überwärmung, Schwellung und Rötung auf.

Bei beiden Erkrankungen kann es zu einer dauerhaften Zerstörung des Gelenkknorpels kommen, sodass die zunächst eingesetzten nicht-chirurgischen Behandlungsmethoden wie Physiotherapie und Medikamente schließlich ausgeschöpft sind.

In einer Vielzahl der Fälle hilft dann ein künstliches Kniegelenk zur Wiederherstellung der schmerzfreien Gelenkfunktion. Die abgenutzten Oberflächen des Gelenks werden durch künstliche Prothesenteile ersetzt. Je nach Erkrankungsgrad und Ursache wird ein passender Kniegelenkersatz gewählt.



Erfahren Sie im Folgenden, wie Sie sich am besten für eine Operation vorbereiten können und was Sie nachträglich für eine schnelle Genesung tun können.

An alles gedacht?

Vorkehrungen vor der Operation

Noch vor der stationären Aufnahme können Sie einige Vorkehrungen treffen, um einen reibungslosen Ablauf vor und nach dem Eingriff zu ermöglichen.

Vorbereitungen für die Zeit, wenn Sie nach der OP wieder nach Hause kommen:

- ▶ Entfernen Sie lose Kabel, kleine Läufer oder Teppiche, die zu Stolperfallen werden können
- ▶ Stellen Sie sicher, dass alle häufig gebrauchten Gegenstände für Sie gut erreichbar sind
- ▶ Besorgen Sie sich ggf. eine Greifzange und eine Umhängetasche, um leichter an Gegenstände zu gelangen und diese anschließend problemlos tragen zu können
- ▶ Versehen Sie Dusche und/oder Wanne mit rutschfesten Aufklebern und Griffen und richten Sie eine Toilettensitzerhöhung ein
- ▶ Informieren Sie Freunde und Verwandte über den bevorstehenden Eingriff und klären Sie, wer Ihnen nach der Operation bei Tätigkeiten wie Einkaufen und Putzen unter die Arme greift
- ▶ Üben Sie den Umgang mit Gehhilfen
- ▶ Kochen Sie kleine Portionen vor

Vorbereitungen für den Krankenhausaufenthalt:

- ▶ Nehmen Sie z. B. Bücher, Zeitschriften oder Musik zum Zeitvertreib mit
- ▶ Bequeme, weite Kleidung, ein Bademantel sowie Badeschuhe gehören unbedingt in Ihre Tasche
- ▶ Packen Sie komfortables und haltgebendes Schuhwerk ohne Absätze ein
- ▶ Lassen Sie besonders wertvolle Gegenstände und Bargeld möglichst zu Hause

Vorbereitungen für den Eingriff:

- ▶ Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten
- ▶ Ernähren Sie sich ausgewogen und nehmen Sie viel Obst und Gemüse zu sich (siehe Ernährungsempfehlung Seite 14)
- ▶ Achten Sie auf Ihr Operationsgebiet (keine Kratzer, offene Stellen)

Hilfreiche
Checkliste auf
Seite 15



Eingriff und Krankenhausaufenthalt

Operation – Kein Grund zur Besorgnis

Die Dauer des Krankenhausaufenthaltes ist abhängig von Ihrem persönlichen Fortschritt nach der erfolgten Operation.

Am Aufnahmetag

werden Sie durch das Krankenhauspersonal in Ihr Zimmer gebracht. Hier bietet sich Ihnen nochmals die Gelegenheit, alle bis dahin unbeantworteten Fragen zu klären.

Maßnahmen um einer Infektion vorzubeugen

Am Vorabend und am Morgen des Operationstages sollte eine Dusche und Haarwäsche mit keimreduzierender Seife (diese finden Sie in der Dusche) stattfinden.

Der Eingriff selbst

dauert bei reibungslosem Ablauf etwa ein bis zwei Stunden. Unmittelbar vor der Operation werden Sie in die OP-Zone gebracht. Das Anästhesie-Team wird Sie im Vorbereitungsbereich des Operationssaals begrüßen. Das mit der*dem Narkoseärztin*/-arzt* vereinbarte Narkoseverfahren wird dann eingeleitet. In vereinzelten Fällen wird Ihnen ein Blasenkatheter gelegt. Für Fragen steht Ihnen das gesamte Team gerne jederzeit zur Verfügung. Im Anschluss werden Sie wieder in Ihr Zimmer auf der Station gebracht.

Was passiert mit meinem Knie?

Der OP-Ablauf

Die passende Prothese wird mit Hilfe von Röntgenschablonen im Rahmen einer gründlichen Planung vor der Operation und während der Operation an der tatsächlichen Anatomie des Knies bestimmt.

Im Verlauf der Operation erfolgt die knöcherne Vorbereitung, bei der die Knochenenden des Oberschenkelknochens und Schienbeins sehr vorsichtig und genau für die Implantation der Prothesenkomponenten präpariert werden. Dabei bedient sich der*die Operateur*in verschiedener Instrumente, zum einen beim Oberschenkel, zum anderen beim Schienbein. Die Genauigkeit dieser Schritte ist für die spätere Ausrichtung des künstlichen Gelenks und damit für das Ergebnis der Behandlung entscheidend. Um ein optimales Ergebnis erreichen zu können und dieses vorher auch austesten zu können, wird nun eine Probeprothese mit exakt den gleichen Maßen wie das endgültige Implantat eingebracht. So kann das zukünftige Knie auf alle wichtigen Kriterien wie Stabilität und Bewegungsumfang vorher kontrolliert werden.



Erst dann kommt es zur Implantation des definitiven Implantats. Nach der Operation erfolgt eine erneute Röntgenkontrolle und Dokumentation des Operationsergebnisses.

Zementierte oder zementfreie Verankerung

Die Verankerung der Oberschenkel- und Schienbeinkomponenten erfolgt entweder mit oder ohne Knochenzement. Beim Knochenzement handelt es sich um einen Kunststoff, der die Metallteile im Knochen verankert. Bei der optional zementfreien Befestigung werden i. d. R. Prothesenkomponenten aus Titan bzw. mit einer Titanbeschichtung verwendet. Ihre rauen Oberflächen ermöglichen das Einwachsen des Knochens in die Prothese. Das heißt, der Halt einer Prothese entsteht entweder durch vom Körper neu gebildete Knochensubstanz, welche die Prothese fest umschließt, oder sogenanntem Knochenzement.

Schmerzen nach der OP

Es ist völlig normal, wenn Sie sich nach der Operation erschöpft fühlen. Denn solch ein Eingriff strapaziert den Körper und nimmt ihm Energie. Auch physische Schmerzen und die Wunde werden Sie spüren, dagegen werden Ihnen dann die entsprechenden Schmerzmittel gegeben, welche individuell nach Ihrem Schmerzempfinden dosiert werden können. Welche Art von Schmerzmitteln und in welcher Form diese verabreicht werden, hängt ebenfalls von Ihren persönlichen Umständen ab. Das Pflegepersonal steht Ihnen hier bei Fragen gern zur Seite.

Bleiben Sie ruhig in Bewegung

Mobilisierung nach der Operation und Nachbehandlung

Eine frühe Mobilisierung ist wichtig, um den Heilungsprozess zu beschleunigen und Komplikationen zu verhindern. Daher beginnen Sie bereits am Tag des operativen Eingriffs mit der Bewegung.

Die dabei durchzuführenden Übungen beschränken sich zunächst auf das richtige Aufstehen sowie Hinsetzen und die ersten Schritte in Begleitung mit Ihrer*Ihrem Physiotherapeut*in. An den weiteren Tagen konzentrieren Sie sich auf das Erlernen eines sicheren Hinauf- und Hinabgehens der Treppe und Bewegung im alltäglichen Leben.

Gemeinsam mit einer*einem Therapeut*in werden Sie eine intensive Physiotherapie erfahren. Hierbei werden Ihnen verschiedene Übungen gezeigt, die Sie auch an den Tagen nach der Operation weiter ausführen dürfen und sollen, um das Kniegelenk schnellstmöglich wieder in Bewegung zu versetzen. Das bedeutet tagsüber wird nicht im Bett verweilt, sondern durch gezielten Muskelaufbau aktiv eine langfristige Gelenkstabilität erarbeitet.

Für die Zeit zu Hause werden Sie gebeten, diese Übungen mit der Unterstützung Ihrer persönlichen Vertrauensperson fortzuführen. Achten Sie stets darauf, das Training abubrechen, sobald Sie starke Schmerzen verspüren, denn eine wohldosierte Bewegung ist das A und O einer raschen und zugleich nachhaltigen Genesung.

Nicht nur die Übungen sind wichtig in Bezug auf eine reibungslose Rehabilitation, auch Ihre Ernährung spielt eine Rolle. Eine ausgewogene und vor allem vitaminreiche Ernährung hilft der Genesung des Körpers.

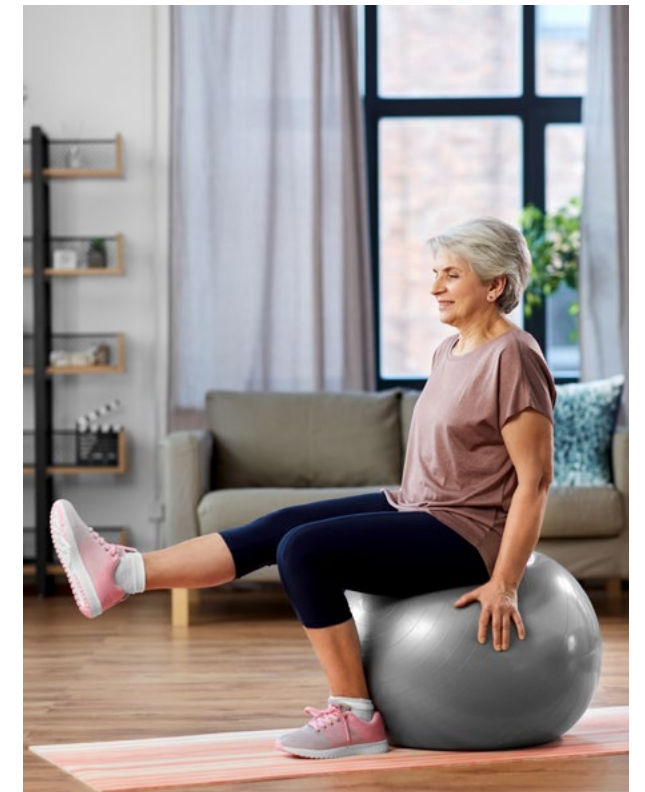


Weiter in Bewegung bleiben

Langfristig Mobilität sichern

Nach etwa fünf Tagen können Sie das Krankenhaus entweder nach Hause und zur ambulanten Physiotherapie oder nach Hause und anschließend zur stationären Rehabilitation verlassen. Dabei ist entscheidend, dass Sie bereits wieder so selbstständig wie möglich zurecht kommen und Ihre Genesung medizinisch gesetzte Ziele erreicht hat.

Außerdem sollten Sie im Vorfeld den Umgang mit bestimmten Hilfsmitteln wie z. B. Gehstützen üben, damit Sie sich sicher fühlen, wenn Sie nach dem Krankenhausaufenthalt wieder nach Hause kommen. Dieser Aspekt ist wichtig für ein umfassendes Wohlbefinden. In ihrer vertrauten Umgebung können sich die meisten Menschen rascher erholen.



Gemeinsam mit Ihrer*Ihrem Ärztin*/Arzt* können Sie sich schon frühzeitig für eine ambulante oder stationäre Rehabilitation entscheiden.

Nachbehandlung

Nach Ihrem Krankenhausaufenthalt werden Sie in regelmäßigen Abständen zur Nachkontrolle einberufen, des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, eine ambulante oder stationäre Reha zu machen.



»Wie kann ich die Genesung in alltäglichen Bewegungsabläufen fördern?«

Antwort: Beugen und Strecken mobilisiert Ihr Gelenk auf schonende Weise. Tragen Sie flache Schuhe und beim Treppensteigen immer die nicht operierte Seite zuerst belasten.

Diese Dinge sollten Sie unbedingt bis **12 Wochen** nach der OP **vermeiden**:

- ▶ Stoßbelastungen sowie Hocken oder Hinknien
- ▶ Übereinanderschlagen der Beine
- ▶ Umdrehung auf dem operierten Bein
- ▶ Tragen und Heben von Lasten
- ▶ Kraftanstrengungen durch schwere körperliche Belastung
- ▶ Hohe Gewichtszunahme

Das gemeinsame Ziel: Ständige Verbesserung
Ihr Wohlbefinden wird auch nach dem Krankenhausaufenthalt regelmäßig überprüft.

Ihre erste Kontrolle erfolgt **ca. sechs Wochen** nach Ihrem Krankenhausaufenthalt beziehungsweise nach Ihrem Rehaaufenthalt.

Die weiteren Kontrollen finden nach **etwa drei Monaten und einem Jahr** statt.

Zurück ins aktive Leben

Ihre Mitarbeit entscheidet maßgeblich über den Erfolg der Operation. Eine frühe Mobilisierung – bereits am ersten oder zweiten Tag nach dem operativen Eingriff – ist wichtig.

Intensive Physiotherapie fördert den Muskelaufbau sowie die Beweglichkeit und dient der langfristigen Gelenkstabilität. Bewegung ist also das A und O für eine rasche und nachhaltige Genesung. Damit ist eine gezielte und wohldosierte Beanspruchung gemeint. Sobald starke Schmerzen auftreten, sollte das Training abgebrochen werden. Achten Sie besonders darauf, den Fuß richtig abzurollen, längere Strecken mit Gehhilfen zurückzulegen, sowie bequeme und feste Schnürschuhe zu tragen.

In der ersten Zeit nach der Operation sollten Sie sich mit einem künstlichen Gelenkersatz bewusst und aufmerksam bewegen und extreme Belastungen vermeiden. Über die Dauer des Laufens mit Gehstützen entscheidet die*der Ärztin*/Arzt*, ebenso über geeignete sportliche Aktivitäten.

Neben den physiotherapeutischen Übungen sind auch die alltäglichen Bewegungsabläufe essenziell für eine optimale Genesung.



Empfohlen werden folgende Sportarten:

- ▶ Radfahren
- ▶ Schwimmen
- ▶ Wandern
- ▶ Leichte Gymnastik



Es gibt jedoch auch einige Sportarten, von denen der Sportärzterverband abrät:

- ▶ Ballsportarten (Tennis, Fußball)
- ▶ Skilauf
- ▶ Reiten
- ▶ Leichtathletik



Sportarten, die Sie vor der Ausübung mit Ihrer*Ihrer Ärztin*/Arzt* besprechen sollten:

- ▶ Skilanglauf
- ▶ Joggen
- ▶ Golfspielen



Ernährungsempfehlung

Normalgewicht bedeutet eine geringere Belastung für die Gelenke und sorgt für mehr Beweglichkeit. Allerdings wird durch eine zu schnelle Gewichtsabnahme vorrangig Muskulatur abgebaut. Aus diesem Grund sollten Sie vor der Operation keine Diäten durchführen, da eine schlechte Nährstoffversorgung einen negativen Einfluss auf den postoperativen Verlauf hat.

Eine ausgewogene Ernährung sorgt für mehr Wohlbefinden, eine bessere Rehabilitation und langfristig für mehr Leistungsfähigkeit. Eine gute Eiweißversorgung verhindert den Muskelabbau und verbessert die Wundheilung. Vitamine und Mineralstoffe stärken das Immunsystem und verbessern ebenso die Wundheilung.

Mahlzeitenbeispiele für die praktische Umsetzung zuhause:



Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit eine Eiweißkomponente (z. B. Milch- und Milchprodukte, Ei, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte wie Erbsen, Kichererbsen, Bohnen oder Linsen), eine Kohlenhydratkomponente (am besten Vollkorn) und eine Gemüse- bzw. Obst-Komponente enthält.

Checkliste – Nicht vergessen



Unterlagen für die Aufnahme

☐ E-Card

Unterlagen für die*den Ärztin*/Arzt*

- ☐ Befunde der*des Internist*in
- ☐ vorhandene Röntgenbilder oder CD-Rom von MRT-Aufnahmen
- ☐ Einnahmeplan für Medikamente inklusive Dosierung
- ☐ Herzschrittmacher-Ausweis (wenn vorhanden)
- ☐ Ausweis für die Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten (wenn vorhanden)
- ☐ Allergie-Pass (wenn vorhanden)
- ☐ Anästhesiepass oder Antikörperausweis (wenn vorhanden)
- ☐ **AUSGEFÜLLTE** Aufklärungsbögen

Wasch- und Toilettenartikel

- ☐ Handtücher, Waschlappen
- ☐ Toilettartikel (Zahnbürste, Seife, Shampoo, Creme, Bürste etc.)
- ☐ Zahnprothese, Prothesenbecher, Reinigungsmittel (bei Bedarf)
- ☐ individuelle Pflegemittel (z. B. Rasierapparat, Föhn, Taschentücher)

Kleidungsstücke

- ☐ Schlafanzüge, Nachthemden für die Nacht
- ☐ Morgenmantel und bequeme Kleidung für den Tag
- ☐ „feste“ Hausschuhe mit verstellbaren Riemchen
- ☐ Socken, Unterwäsche, etc.
- ☐ Kleidung für die Entlassung

Sonstiges

- ☐ Brille (bei Bedarf)
- ☐ Hörgerät (bei Bedarf)
- ☐ Blutzuckermessgerät und Insuline (bei Bedarf)
- ☐ Erhaltene Krücken
- ☐ Kugelschreiber
- ☐ kleinere Geldbeträge für Telefonkarte zur Benutzung von Telefon und Fernseher im Krankenzimmer

Bitte lassen Sie Schmuck oder andere Ihnen wichtige Wertgegenstände, größere Geldbeträge oder Sparbücher besser zu Hause. Das Krankenhaus kann hierfür keine Haftung übernehmen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-91516

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L.T: +43 7750 602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | Für den Inhalt verantwortlich: BHS Ried | Layout: section.d, Wien | Druck: druck.at | Erscheinungsdatum: September 2025