



Das künstliche Kniegelenk Informationen für Patient*innen

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation | Orthopädie

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Eine Kniegelenktotalendoprothese (K-TEP) ist heute ein routinemäßiger Eingriff in der orthopädischen Medizin. Jedoch sollten Sie nach der Operation einige Richtlinien einhalten. Bitte lesen Sie sich diese Broschüre sorgfältig durch, es sind Informationen, Tipps, Verhaltens- und Bewegungsregeln für den Umgang mit dem neuen Gelenk enthalten. Weiters finden Sie darin einfache Übungen, die Ihr*e Physiotherapeut*in bereits wenige Tage nach der Operation mit Ihnen erarbeiten wird. Sie können auch bereits vor der Operation, zur Vorbereitung, die Übungen machen. Achten Sie immer auf eine schmerzfreie Ausführung des Übungsprogrammes.

Wenn Sie Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an Ihre*n Ärztin*/Arzt* oder Physiotherapeut*in.

VERGESSEN SIE NICHT: Bei vernünftiger, maßvoller körperlicher Betätigung wird die Haltbarkeit Ihrer Endoprothese verlängert und Ihr Sitz stabilisiert. Inaktivität und Übergewicht sind hingegen Risikofaktoren für eine vorzeitige Lockerung Ihres Implantats.

Wir wünschen eine gute Genesung und viel Freude mit Ihrem neuen Kniegelenk!



Prim. Dr.
Christian Angleitner, MSc



Prim. Dr.
Dominik Emanuel Holzapfel

Das gesunde Kniegelenk



Quelle: www.biomet.de

Arthrose im Kniegelenk



Gleitflächenersatz vom Kniegelenk



Quelle: Fa. Attune

Transfers

AUFSETZEN

Sie können sich grundsätzlich über beide Seiten aufsetzen. Verwenden Sie dazu den Bettgalgen nicht (zu Hause gibt es ihn auch nicht!), stützen Sie stattdessen Ihren Oberkörper mit den Händen und Armen von hinten hoch. Bringen Sie die Beine aus dem Bett. Sie können dabei mit den Händen oder dem nicht operierten Bein (siehe Bild) das operierte Knie unterstützen. Setzen Sie sich soweit nach vorne, dass Sie Ihre Füße auf den Boden platzieren können.



AUFSTEHEN

Stellen Sie auf der nicht operierten Seite den Fuß zurück und stehen Sie über diesen auf. Stützen Sie sich auf die Krücken oder im Bett / bei der Armlehne mit einer Hand ab.

HINSETZEN

Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Bett / Stuhl. Stellen Sie das operierte Bein nach vorne. Greifen Sie mit einer Hand zurück auf das Bett / den Sessel und setzen Sie sich langsam zurück.

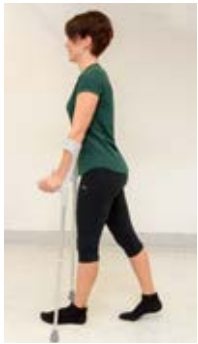
HINLEGEN

Setzen Sie sich nahe zum Kopfteil des Bettes. Stützen Sie sich mit beiden Händen zurück ins Bett, und bewegen Sie die Beine nacheinander ins Bett. Zur Erleichterung können Sie den nicht operierten Fuß unter die Ferse der operierten Seite schieben, um so die Beine hochzuheben. Zum Hochrutschen im Bett stellen Sie das gesunde Bein auf und drücken sich damit hoch, während Sie mit den Armen mithelfen.

Krücken gehen

In den ersten 6 Wochen nach der Operation gehen Sie mit 2 Stützkrücken.

3-PUNKT GANG



Sie stellen beide Krücken eine Schrittlänge nach vorne, positionieren das operierte Bein dazwischen, entlasten dieses und steigen mit dem gesunden Bein durch.

So bald wie möglich dürfen Sie auf eine andere Gangart (4-Punkt Gang) umstellen, die Ihnen gezeigt wird.

TREPPE

Stufen hinaufgehen

Stellen Sie sich direkt vor die erste Stufe. Stellen Sie **das nicht operierte Bein** auf die erste Stufe. Drücken Sie sich mit den Händen und mit dem gesunden Bein ab, und stellen Sie das operierte Bein gemeinsam mit den Krücken auf die gleiche Stufe dazu.



Stufen hinuntergehen

Setzen Sie beide Krücken auf die untere Stufe, das operierte Bein zwischen die Krücken dazu. Stützen Sie sich nun auf die Krücken, um das andere Bein auf dieselbe Stufe zu stellen. Beginnen Sie von vorne.



Übungen

ÜBUNGEN AB DEM OPERATIONSTAG

Thromboseprophylaxe

Ziehen Sie beide Vorfüße nach oben und strecken Sie sie wieder aus.
2 x 15–25 Wiederholungen, stündlich.



Sitz ins Querbett / erste Schritte

Zwei Physiotherapeut*innen werden Sie bei der Mobilisation ins Querbett unterstützen. Wenn möglich, werden Sie einen Stehversuch und einige Schritte im Zimmer machen.

ÜBUNGEN AB DEM 1. TAG NACH DER OPERATION

Mobilisation

Gemeinsam mit Ihrer*Ihrem Therapeut*in werden Sie aufstehen und einige Schritte im Zimmer machen.

► Knie beugen und strecken

Versuchen Sie, in Rückenlage abwechselnd das nicht operierte und das operierte Bein zu beugen und zu strecken. Dabei soll die Ferse auf der Unterlage bleiben.
3 x 10 Wiederholungen, 3–5 x täglich.



► Pendeln

Schwingen Sie Ihre Beine im Wechsel locker vor und zurück. 30–60 Sekunden, mehrmals täglich.



ÜBUNGEN AB DEM 2. TAG NACH DER OPERATION

► Aktivierung der Quadricepsmuskulatur (Oberschenkelmuskel)

Drücken Sie Ihr Kniegelenk gut in die Unterlage, 5 Sekunden halten und lösen Sie die Spannung wieder. 3 x 10 Wiederholungen pro Seite, 3–5 x täglich.



► Beugen und Strecken im Sitzen

Bewegen Sie das Bein im schmerzfreien Bereich vor und zurück. Sie können auch einen kleinen Gymnastikball unter das operierte Bein geben und damit vor- und zurückrollen. 3 x 10 Wiederholungen pro Seite, 3–5 x täglich.



Beginn mit der Artromotschiene

Bei Bedarf wird Ihr Kniegelenk mit der Artromotschiene passiv bewegt. Die Schiene wird individuell auf Ihr Bein eingestellt. Sie ersetzt nie das aktive Übungsprogramm.



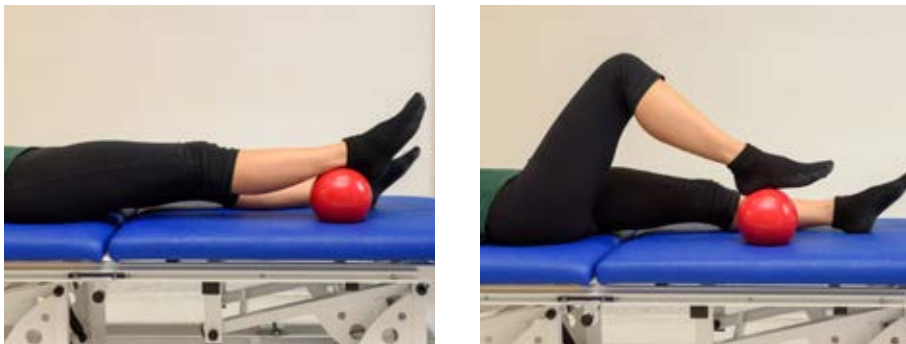
ÜBUNGEN AB DEM 3. TAG NACH DER OPERATION

Zusammen mit der*dem Physiotherapeut*in werden Sie die Treppe hinauf und hinunter gehen.

WEITERE ÜBUNGEN (VOR UND NACH DER OPERATION)

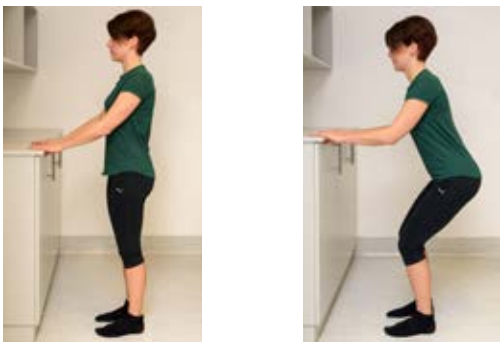
► Ball rollen

Legen Sie das operierte Bein auf einen Ball. Beugen und strecken Sie das Kniegelenk durch vor- und zurückrollen vom Ball.



► Hohe Kniebeugen

Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander, verteilen Sie Ihr Körpergewicht auf beide Beine gleich. Nun beugen Sie beide Knie. Geben Sie acht, dass die Kniegelenke nicht vor die Zehenspitzen kommen und machen Sie die Bewegung so, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen würden. Anschließend strecken Sie die Knie wieder. 3 x 10 Wiederholungen, 1–2 x täglich.



► Fersenheber

Stellen Sie sich hüftbreit hin und achten Sie darauf, dass das Körpergewicht auf beide Beine gleich verteilt ist. Halten Sie sich fest und heben und senken sie die Fersen. 3 x 15 Wiederholungen, 1–2 x täglich.



► Heimtrainer/ Motomed

Mit einem Training wird meist in der Reha bzw. in der ambulanten Physiotherapie begonnen. Besprechen Sie sich mit Ihrer*Ihrem Physiotherapeut*in wenn Sie Zuhause einen Heimtrainer haben.



Hilfreiche Tipps für den Alltag

- ▶ Tragen Sie immer festes Schuhwerk, obgleich im Haus oder im Freien.
- ▶ Geben Sie acht bei nassen Fußböden und Teppiche – Sturz-, bzw. Stolpergefahr!

GEGENSTÄNDE VOM BODEN AUFHEBEN

- ▶ Strecken Sie das operierte Bein nach hinten weg und stützen Sie sich über das gesunde Bein nach unten.



BADEN/DUSCHEN

- ▶ Grundsätzlich ist es besser zu duschen als zu baden.
- ▶ Achten Sie darauf, dass die Wunde trocken bleibt, z.B. mit einem wasserdichten Pflaster.
- ▶ Legen Sie sich eine rutschfeste Matte in die Duschtasse.
- ▶ Falls Sie nur eine Badewanne besitzen eignet sich gut ein Sitzbrett.



Quelle: Fa. Russak

INS AUTO SETZEN

- ▶ Grundsätzlich ist es besser, am Beifahrersitz zu sitzen als auf der Rückbank.
- ▶ Stellen Sie sich den Autositz ganz nach hinten damit Sie ausreichend Platz haben.
- ▶ Nun drehen Sie sich mit dem Rücken zum Auto, halten sich am Türrahmen fest, strecken das operierte Bein aus und setzen sich langsam nieder.
- ▶ Dann drehen Sie nacheinander die Beine ins Auto.





**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Leiter: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc
T: +43 7752 602-2001

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

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-0
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



 Zur digitalen
Version des Folders

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

Impressum:

Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.
Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. · T: +43 7752 602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at
Für den Inhalt verantwortlich: BHS Ried · Layout und Druck: Hammerer GmbH, Ried i.L.
Erscheinungsdatum: Juni 2026