

EIN KÜNSTLICHES KNIEGELENK - was nun?

Moderne Gelenksprothesen sind für Alltagsbelastungen konzipiert. Das Ziel ist daher, frei von Angst und Einschränkungen wieder ein normales Alltags- bzw. Sportleben zu führen zu können. Der beste Schutz für das künstliche Gelenk sind gut trainierte Muskeln und die Einhaltung einiger Verhaltensregeln:

POSTOPERATIVES VERHALTEN

Krücken:

In der Regel benötigen Sie in den ersten 3 postoperativen Wochen 2 Krücken, 3 weitere Wochen nur noch eine, diese wird im Normalfall auf der nicht-operierten Seite verwendet. Doch gibt es große individuelle Unterschiede, entscheiden Sie daher nach Ihrem individuellen Heilungsfortschritt: Lassen Sie zuerst zuhause eine weg, dann beide; wagen Sie erst wenn Sie sich zuhause ohne Krücken wirklich sicher fühlen, den schrittweisen Abbau auch außerhalb der Wohnung.

Sitzen u. Aufstehen:

Meiden Sie weiche, tiefe Postermöbel.
Meiden Sie anfangs die Badewanne, duschen Sie lieber.
Bevorzugen sie Stühle mit Armlehnen.
Stellen Sie sowohl beim Hinsetzen wie beim Aufstehen das operierte Bein bewusst etwas nach vor.

Bücken:

Stellen Sie dabei das operierte Bein etwas nach hinten und halten Sie sich an einer stabilen Stütze fest.

Schuhe:

Bevorzugen Sie Schuhe mit dämpfenden, rutschfesten Sohlen (z.B. Gummisohlen), die niedrige oder keine Absätze haben.

Vermeiden Sie Drehbelastungen:

Verdrehen Sie im Stand den Oberkörper nicht gegen die Beine, machen Sie beim Umdrehen kleine Schritte.

Vermeiden Sie Seitbelastungen:

Sitzen Sie nicht mit gekreuzten oder überschlagenen Beinen.

PHYSIKALISCHE THERAPIEN

verboten im OP-Bereich sind

- Unterwassermassagen
- Strombehandlungen (ausgenommen mit Wechselstrom)
- Vibrationen (Massagegeräte jeder Art)

erlaubt sind Sauna u. Solarium.



SPORT

Bei vernünftiger, maßvoller körperlicher Betätigung wird die Haltbarkeit ihrer Endoprothese verlängert und ihr Sitz stabilisiert. Übertriebene Belastung kann aber auch vermehrten Abrieb und eine höhere Lockerungsrate bedeuten. Um einen vernünftiger Mittelweg mit hoher Lebensqualität und einem subjektiv zufrieden stellenden Aktivitätsniveau zu finden, empfiehlt die American Knee Society:

Empfohlene Sportarten:

Aerobic mit niedrigen Belastungsspitzen, Zimmerfahrrad, Tanzen, Walking, Schwimmen (außer Brustschwimmen), Segeln

Nur für Geübte geeignet:

Radfahren, Kanu, Rudern, Langlauf, Wandern, Tennis (Doppel), Kraftsport, Golf

Nicht empfohlen:

Aerobic mit hohen Belastungsspitzen, Klettern, Kontaktsportarten (z.B.: Basketball, Fußball, Hockey, Handball), Leichtathletik, Jogging, Squash, Tennis (einzeln), Volleyball

Schifahren: ja, aber:

- Fahren Sie nur bei guter Sicht.
- Lang gezogene Schwünge auf einer flachen Piste belasten die Gelenke am wenigsten. (keine kurzen Schwünge auf harten, steilen Pisten!)
- In steilem Gelände Tempo reduzieren.
- Keine Buckelpisten.
- Nicht als Anfänger.

Dr. Thomas Motycka
Mariahilfer Str. 49/Stg. 2/33
1060 Wien
Tel: +43 1 586 23 09
E-Mail: praxis@motycka.at
<http://www.motycka.at>

ONLINE TERMINE

ANFAHRT

ALLE KASSEN
UND PRIVAT

Montag	15:00-18:00
Dienstag	15:00-16:00
Mittwoch	15:00-18:00
Donnerstag	15:00-18:00
Einlagenversorgung:	
Donnerstag	14:30-18:00