

Knieprothese

Physiotherapie
Informationsbroschüre

Verantwortliche für die vorliegende Broschüre:

Gertraud Tasser, Physiotherapeutin im Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation, Krankenhaus Bruneck

Marina Fauster, Physiotherapeutin im Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation, Krankenhaus Innichen

Projektgruppe: „Arbeitsprozessoptimierung durch die Aktualisierung/Erstellung von Behandlungspfaden und Erstellung von Informationen für Patienten/innen“

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation, Gesundheitsbezirk Bruneck

August 2025

Die Inhalte basieren auf der Prozedur des Gesundheitsbezirkes Bruneck mit der ID-Nummer 1810/13.

EINLEITUNG

Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient,

Sie halten diese Broschüre in der Hand, da bei Ihnen in Kürze ein Eingriff zum Einsetzen einer Knieprothese geplant ist oder dieser vor kurzem durchgeführt wurde. Die Broschüre begleitet Sie in den einzelnen Phasen der Rehabilitation und gibt Ihnen jeweils nützliche Informationen zum aktuellen Heilungsverlauf, empfohlenem Verhalten und Tipps für den Alltag. Zudem beinhaltet die Broschüre zu jeder Phase einige Übungsvorschläge.

Jeder Körper heilt anders und somit ist auch jede Rehabilitation individuell zu betrachten. Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut wird in Absprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt die Nachbehandlung auf Sie anpassen. Bitte beachten Sie daher die Bewegungs- und Belastungsvorgaben Ihres behandelnden Fachteams genau!

Durch einen gesunden Lebensstil - ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Reduktion von Stress, kein Nikotin und kein Alkohol sowie ausreichend Bewegung - können Sie die Heilung positiv beeinflussen. Bleiben Sie weiterhin aktiv! Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut und bei Bedarf angrenzende Berufsgruppen, können Sie auch hier beraten.

***Ihr Team der Physiotherapeutinnen und
Physiotherapeuten des Gesundheitsbezirkes Bruneck***

Diese Broschüre finden Sie auch online unter:



www.sabes.it/de/rehabilitation-bruneck

www.sabes.it/de/multidisziplinare-orthopadisch-traumatologische-chirurgie

INHALTSVERZEICHNIS

<u>EINLEITUNG</u>	<u>1</u>
<u>DIE ZEIT BIS ZUR OPERATION</u>	<u>3</u>
<u>DIE ZEIT IM KRANKENHAUS</u>	<u>4</u>
<u>DIE ZEIT DER AMBULANTEN THERAPIE</u>	<u>11</u>
<u>DIE ZEIT NACH DER AMBULANTEN THERAPIE</u>	<u>14</u>
<u>DIE GEWEBEHEILUNGSPHASEN</u>	<u>15</u>
<u>TIPPS FÜR DEN ALLTAG</u>	<u>17</u>
<u>SCHLUSSWORT</u>	<u>19</u>
<u>NOTIZEN</u>	<u>20</u>

DIE ZEIT BIS ZUR OPERATION

Vor dem geplanten Eingriff können Sie einiges tun, um Ihre Genesung erfolgreich, einfacher und sicherer zu gestalten. So tragen Sie Ihren Teil zu einer gelungenen Operation und Regeneration bei, denn Sie sind eine der tragenden Säulen für den Erfolg.

Bewegen Sie sich bis zur Operation möglichst häufig und bleiben Sie so aktiv wie möglich. Gehen Sie spazieren, fahren Sie Fahrrad oder Heimrad und üben Sie Ihren gewohnten Sport weiterhin aus. Achten Sie dabei stets auf Ihre Schmerzgrenze und halten Sie ausreichend Pausen ein.

Um die Wundheilung nach dem chirurgischen Eingriff positiv zu beeinflussen, achten Sie auf einen gesunden Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung, Ihr Gewicht sowie das Vermeiden von Nikotin und Alkohol.

Lesen Sie die Informationen zu den Gewebeheilungsphasen sowie die Hinweise für den Alltag.



DIE ZEIT IM KRANKENHAUS

Bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf ausreichende Ruhephasen, ganz nach dem Motto: Schonen, aber nicht ruhigstellen. Gehen Sie mehrmals am Tag eine kurze Strecke.

Sie dürfen im Allgemeinen in jeder Position liegen und schlafen, die für Sie bequem und möglichst schmerzfrei ist. Beim Liegen auf der gesunden Seite sollten Sie ein Kissen zwischen die Knie legen. Beim Liegen auf der operierten Seite positionieren Sie das gesunde Bein auf einem Kissen vor dem operierten Bein.

Gehen mit Krücken

Es gibt zwei Varianten, wie Sie die Krücken benutzen können. Der Dreipunktgang ist zu Beginn einfacher. Der Zweipunktgang ist flüssiger und Sie bringen mehr Gewicht auf das operierte Bein. Sofern ärztlicherseits keine anderen Vorgaben gemacht wurden, dürfen Sie beide Varianten anwenden.

Scannen Sie die QR-Codes mit Ihrer Kamera, um die Videos zu sehen.

Dreipunktgang

Die Füße und Krücken stehen in einer Linie. Stellen Sie beide Krücken nach vorne und setzen Sie das operierte Bein dazwischen. Stützen Sie sich so auf die Krücken, dass Sie das operierte Bein schmerzorientiert belasten. Machen Sie mit dem gesunden Bein einen Schritt nach vorne. Setzen Sie dann zum nächsten Schritt an.



Zweipunktgang

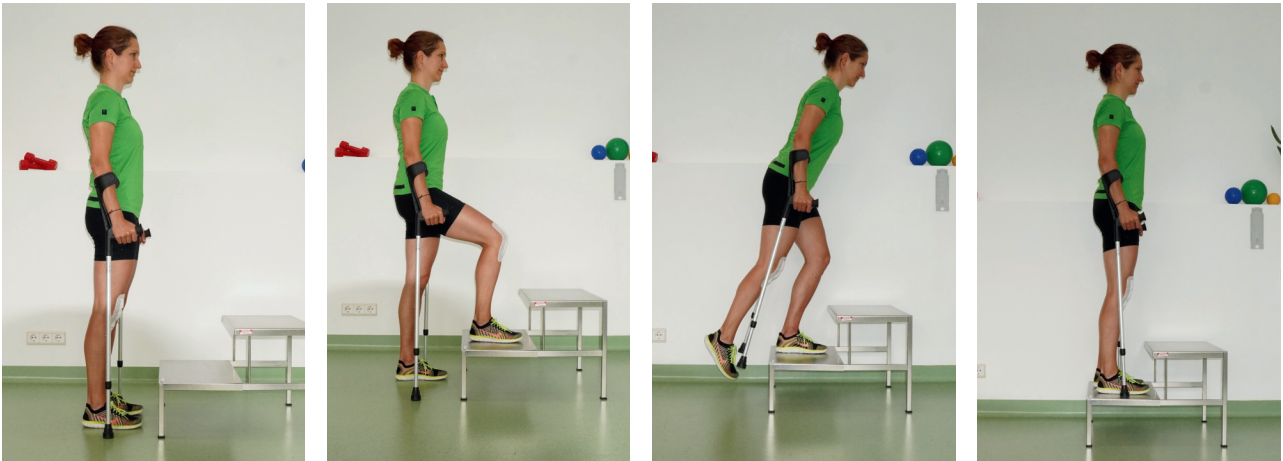
Stellen Sie die linke Krücke und das rechte Bein nach vorne und verlagern Sie das Gewicht dort hin. Wiederholen Sie dasselbe auf der anderen Seite, indem Sie die rechte Krücke und das linke Bein nach vorne stellen. Setzen Sie dann zum nächsten Schritt an.



Treppensteigen mit Krücken

Aufwärts

Beim Treppensteigen aufwärts steigen Sie zuerst mit dem gesunden Bein auf die erste Stufe und stellen anschließend das operierte Bein und die Krücken gleichzeitig auf dieselbe Stufe.



Abwärts

Beim Treppensteigen abwärts stellen Sie zuerst beide Krücken auf die untere Stufe und folgen mit dem operierten Bein. Danach stellen Sie das gesunde Bein dazu.

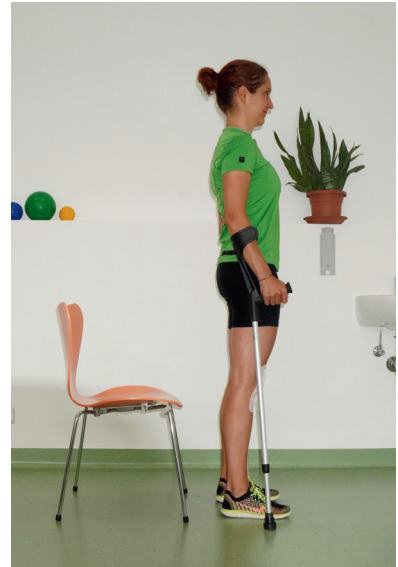
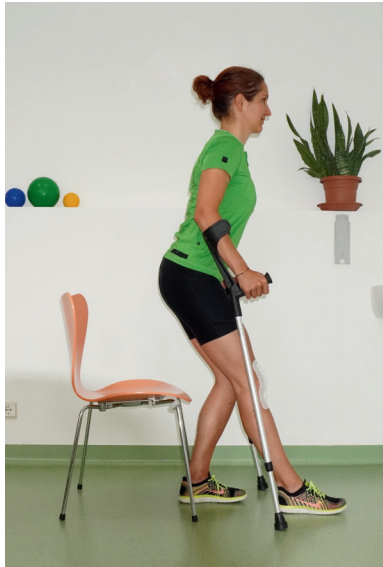
Wenn Sie einen Handlauf vorfinden, verwenden Sie ihn.



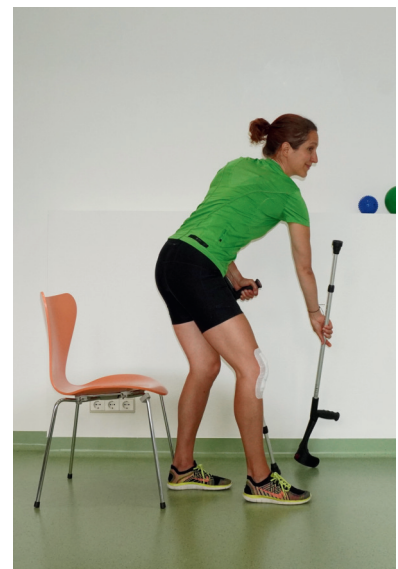
Aufstehen und Hinsetzen

Aufstehen

Stellen Sie das operierte Bein eine Schrittlänge nach vorne.



Wenn notwendig, nehmen Sie die Hände zur Hilfe, indem Sie sich abstützen.



Hinsetzen

Stellen Sie das operierte Bein leicht nach vorne und setzen Sie sich kontrolliert hin.

Übungen

Wichtige Hinweise zur Ausführung der Übungen

Führen Sie die Übungen, welche in dieser Broschüre vorgestellt werden, im schmerzfreien Bereich durch. Achten Sie auf eine korrekte Ausführung. Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut unterstützt Sie dabei und definiert mit Ihnen gemeinsam die passende Wiederholungszahl und -frequenz je nach Rehabilitationsfortschritt.

Inhalte aus den vorigen Phasen können bei Bedarf auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder nützlich sein.

Die Übungen sind Vorschläge, welche von uns sorgsam ausgewählt wurden und Sie auf Ihrem persönlichen Weg nach der Operation unterstützen. Dennoch kann es sein, dass Sie mit der Ausführung Schwierigkeiten haben oder zunehmend Schmerzen entwickeln. In diesen Fällen lassen Sie die Bewegung bitte vorläufig ruhen und sprechen Sie mit Ihrer Physiotherapeutin/Ihrem Physiotherapeuten.

Wadenpumpe zur Reduktion der Schwellung

Ausgangsstellung: Legen Sie sich auf den Rücken und unterlagern Sie bei Bedarf beide Knie mit einem kleinen Polster.

Bewegen Sie das Sprunggelenk, indem Sie den Fuß der betroffenen Seite in Richtung Schienbein ziehen und umgekehrt. Führen Sie die Bewegung rhythmisch, gleichmäßig und kontrolliert im schmerzfreien Bereich aus.



Kniestreckung zur Aktivierung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Legen Sie sich auf den Rücken und unterlagern Sie beide Knie mit einem kleinen Polster.

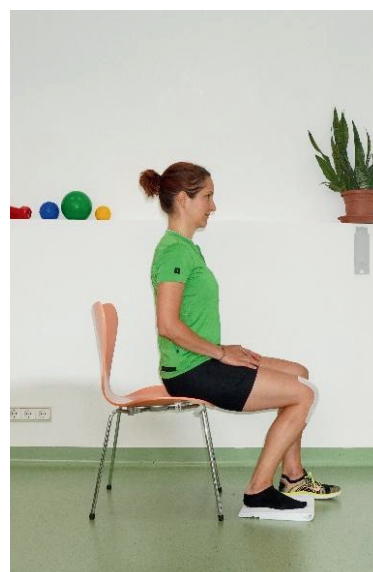
Spannen Sie den vorderen Oberschenkelmuskel an, bewegen Sie das Kniegelenk in die Streckung und halten diese für einige Sekunden.



Kniebeugung zur Aktivierung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, stellen Sie die Füße auf den Boden.

Ziehen Sie die Ferse des betroffenen Beines so weit wie möglich unterhalb des Stuhles. Benutzen Sie dabei evtl. ein rutschiges Tuch als Unterlage. Belasten Sie beide Gesäßhälften gleichmäßig.



Bauchlage zur Verbesserung der Kniebeugung und -streckung

Ausgangsstellung: Bauchlage

Beugen Sie langsam das Knie, indem Sie die Ferse Richtung Gesäß bewegen.



Kehren Sie dann kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.



Stellen Sie die Zehenspitzen auf die Unterlage und drücken Sie das Knie nach oben, sodass es möglichst vollständig gestreckt wird.



DIE ZEIT DER AMBULANTEN THERAPIE

Der Heilungsverlauf wird mit regelmäßiger körperlicher Aktivität positiv beeinflusst. Im Laufe der ambulanten Therapie werden die Unterarmstützen langsam abgebaut. Therapiemöglichkeiten wie Heimrad (bei ausreichender Kniebeweglichkeit) oder Bewegung im Wasser (bei abgeheilter OP-Wunde) können nun ergänzend durchgeführt werden.

Während der Zeit der ambulanten Therapie wird gemeinsam mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten das bestehende Übungsprogramm ergänzt.

Übungen

Kniebeugung an der Treppe zur Verbesserung der Beugung

Ausgangsstellung: Stellen Sie sich vor die unterste Stufe der Treppe. Stützen sie sich am Handlauf und mit einer Krücke ab.

Stellen Sie jeweils ein Bein auf die erste Stufe und schieben Sie dann das Knie nach vorne, sodass die Kniescheibe in Richtung zweiter Zehe zeigt. Das Standbein ist gestreckt und beide Fersen bleiben am Boden.



Brücke zur Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur

Ausgangsstellung: Legen Sie sich auf den Rücken mit einem flachen Kissen unter dem Kopf und winkeln Sie die Beine an.

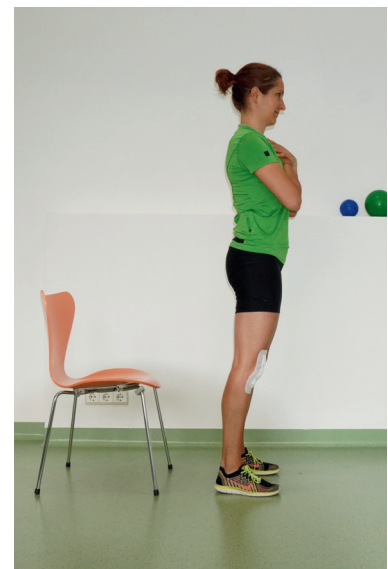
Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Unterlage und heben Sie das Becken auf. Halten Sie diese Position kurz und senken dann das Becken langsam wieder ab. Halten Sie die Wirbelsäule dabei gerade.



Kniebeuge mit Stuhl zur Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangsstellung: Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante.

Stehen Sie vom Stuhl auf, dabei ist das Körpergewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt. Im Stand sind beide Beine gestreckt und der Oberkörper aufrecht. Setzen Sie sich langsam und kontrolliert wieder auf den Stuhl zurück.



Einbeinstand zur Verbesserung des Gleichgewichtes und zur Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangsstellung: Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Knie sind beide leicht gebeugt.



Lösen Sie das gesunde Bein vom Boden und stehen Sie auf dem operierten Bein. Halten Sie diese Position für einige Sekunden. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht bleibt.

Mögliche Steigerungsvarianten:



a) Strecken Sie das freie Bein wiederholt nach hinten. Halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht.

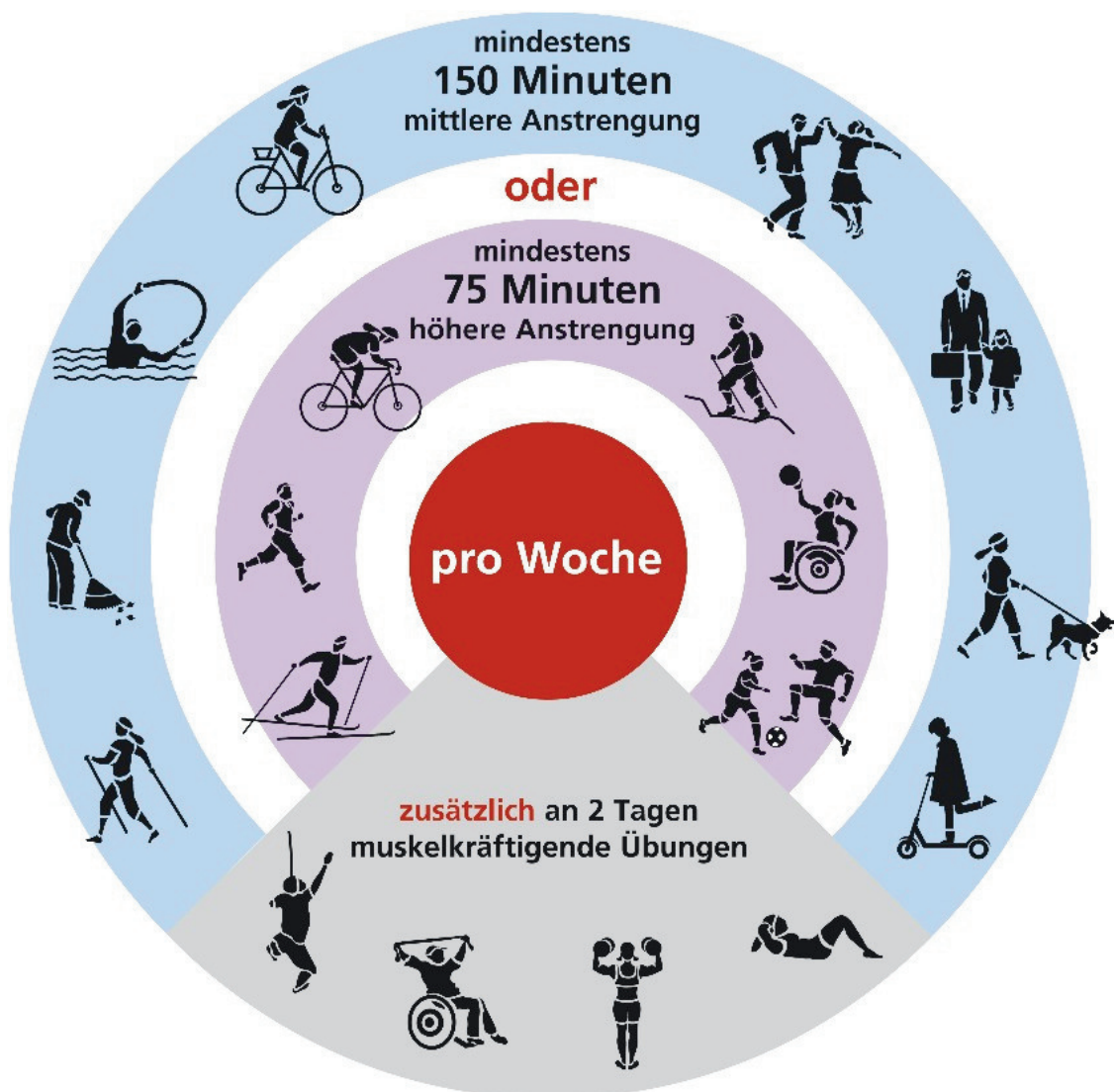
b) Spreizen Sie das freie Bein wiederholt zur Seite ab. Halten Sie dabei den Oberkörper gerade.



DIE ZEIT NACH DER AMBULANTEN THERAPIE

Nach Abschluss Ihrer begleitenden Physiotherapie ist es weiterhin wichtig, dass Sie das individuell für Sie erstellte Übungsprogramm autonom durchführen. Sie können ein spezifisches Training unter Anleitung (Bsp.: Fitness Studio, Yoga, Wassergymnastik, ...) machen und auch wieder in Ihre gewohnte sportliche Aktivität einsteigen.

Achten Sie darauf, Ihren Alltag so aktiv wie möglich zu gestalten. Die untenstehende Grafik, welche an die Empfehlungen der WHO angelehnt ist, zeigt Ihnen die empfohlene Bewegung im Laufe einer Woche.



DIE GEWEBEHEILUNGSPHASEN

Ihr Körper auf dem Weg der Erholung

Nach einer Operation braucht der Körper Zeit, um das verletzte Gewebe rund um das operierte Gebiet zu regenerieren. Die gute Nachricht: Dank moderner, minimalinvasiver Operationstechnik wird heute versucht, den Eingriff so schonend wie möglich durchzuführen. So können wichtige Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Nerven und Knochen bestmöglich erhalten werden – mit dem Ziel, eine raschere Heilung und Rehabilitation zu ermöglichen.

Die Gewebeheilung verläuft in drei natürlichen, aufeinander aufbauenden Phasen. Zu verstehen, was in Ihrem Körper passiert, kann helfen, die Heilung bewusst zu unterstützen und aktiv mitzuwirken.

Phase 1: Die Entzündungsphase

Diese erste Phase beginnt unmittelbar nach dem Eingriff. Ihr Immunsystem läuft jetzt auf Hochtouren: Die Blutgefäße erweitern sich, und es kommt zu typischen, völlig natürlichen Reaktionen wie Schwellung, Wärme, Rötung und leichtem Schmerz. Ihr Körper analysiert die Verletzung und startet gezielt den Heilungsprozess.

Was jetzt wichtig ist:

Geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Regeneration. Schonung und Ruhe des verletzten Gebietes stehen im Vordergrund, damit der Körper ungestört arbeiten kann. Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen diesen Prozess unterstützen können.

Phase 2: Die Proliferationsphase

Nun beginnt Ihr Körper mit dem Wiederaufbau: Es entsteht neues Gewebe, kleine Blutgefäße wachsen in das betroffene Gebiet ein und bringen Sauerstoff und Nährstoffe, die für die Heilung entscheidend sind. Erste Narbenstrukturen bilden sich in dieser Phase.

Was jetzt wichtig ist:

Gezielte Bewegung unterstützt die Gewebeerneuerung optimal. Ihr Behandlungsteam hilft Ihnen, die richtige Balance zwischen Aktivität und Schonung zu finden. Funktionelle Belastung fördert die Qualität des neuen Gewebes und legt den Grundstein für eine stabile Heilung.

Phase 3: Die Remodellierungsphase (Umbau- & Reifungsphase)

Diese letzte Phase kann – je nach Art der Operation und individueller Voraussetzungen – mehrere Monate bis zu einem Jahr dauern. Das neu gebildete Gewebe wird jetzt gefestigt und belastbar gemacht, es passt sich Schritt für Schritt den Anforderungen des Alltags an.

Was jetzt wichtig ist:

Mit regelmäßigem, individuell angepasstem Training helfen Sie mit, dass das Gewebe dauerhaft kräftig und leistungsfähig wird. Bewegung, Kontinuität und Geduld sind hier Ihre stärksten Verbündeten. Auch wenn Fortschritte manchmal klein erscheinen: Jeder Schritt zählt auf dem Weg zur Verwirklichung Ihrer persönlichen Ziele.

Ihr behandelndes Fachteam ist für Sie da und unterstützt Sie auf dem Weg zurück.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Hier finden Sie einige praktische Hinweise zur Vorbereitung auf die OP und für die erste Zeit danach.

A) Treffen Sie folgende **Vorbereitungen für zu Hause:**

- Entfernen Sie Teppiche, wie z.B. Bettvorleger und Badezimmerteppich, bevor Sie im Krankenhaus stationär aufgenommen werden.
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung im Haus, damit Sie Hindernisse leicht erkennen, v.a. im Treppenhaus, in Fluren sowie im Badezimmer.
- Sind bei Ihnen zu Hause Treppen vorhanden, sollten diese mit einem sicher verankerten Handlauf versehen sein.
- Besorgen Sie sich einen langen Schuhlöffel zum Anziehen der Schuhe.

B) Bringen Sie für den **Krankenhausaufenthalt** Folgendes mit:

- Nehmen Sie eine bequeme, weite Hose mit, um die Zirkulation im OP-Bereich zu gewährleisten.
- Hausschuhe mit fester Sohle oder leichte Turnschuhe geben Ihnen im Krankenhaus bei den ersten Schritten mit Krücken den notwendigen Halt und Sicherheit.

Wählen Sie Schuhe in der passenden Größe und beachten Sie, dass das Bein nach der Operation geschwollen oder bandagiert sein kann.

C) **Besondere Hinweise**

- Halten Sie sich an die ärztlichen Vorgaben bezüglich Thromboseprophylaxe. Nehmen Sie die Medikamente ein und tragen Sie die Kompressionsstrümpfe wie verordnet.
- Verwenden Sie in der ersten Zeit zu Hause bequeme Schuhe mit einer rutschfesten Sohle.
- Achten Sie beim Gehen darauf, dass die Böden trocken und sauber sind.
- Vermeiden Sie Sonneneinstrahlung auf das Narbengewebe und decken Sie es mit einem Hautpflaster ab.
- Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut zeigt ihnen, wie Sie Ihre Narbe, sobald sie vollständig geschlossen und krustenfrei ist, eigenständig behandeln können.
- Die Rückkehr zur Arbeit und zu Ihren Hobbies ist sehr individuell und hängt zum einen vom Verlauf der Rehabilitation und zum anderen von der Art der beruflichen Tätigkeit ab. Dasselbe gilt für die Ausübung Ihrer Hobbies. Besprechen Sie dies am besten vor der Operation mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt. Diese/Dieser kann Ihnen eine zu erwartende Krankenstandszeit nennen. Die genaue Dauer wird sich jedoch erst im Laufe der Rehabilitation nach der Operation zeigen.
- Mit erlaubter Vollbelastung ist das Autofahren grundsätzlich möglich. Da jede Versicherung jedoch unterschiedliche Vorgaben hat, ist es sinnvoll, dort nachzufragen.
- Wann Sie Ihren Sport wieder ausüben können, hängt unter anderem von den Anforderungen der Sportart an das Bein ab. Besprechen Sie dies frühzeitig mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten. Sie/Er wird Ihnen helfen, die Belastbarkeit Ihres Beines wieder entsprechend zu steigern.

SCHLUSSWORT

Liebe Patientin,
Lieber Patient,

die vergangenen Wochen und Monate, in denen Sie sich um die Rehabilitation Ihres operierten Gelenks gekümmert haben, waren mit Sicherheit eine Herausforderung. Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre darin unterstützen konnte, und wünschen Ihnen auf Ihrem weiteren Weg alles Gute!

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so wenden Sie sich gerne an Ihre behandelnde Physiotherapeutin/Ihren behandelnden Physiotherapeuten und/oder Ärztin/Arzt.

***Ihr Team der Physiotherapeutinnen und
Physiotherapeuten des Gesundheitsbezirkes Bruneck***

[illegible]