

A photograph of two men in white lab coats in a clinical setting. The man on the right is holding a 3D anatomical model of a knee joint. Both men are wearing glasses and have name tags. The background shows a hallway with wooden doors.

# BEWEGLICH & SCHMERZFREI

Eine neues Knie ist wie ein neues Leben!



**ASKLEPIOS**  
WESTKLINIKUM HAMBURG

# INHALT

- 04 VORWORT**
- 06 HÄTTEN SIE ES GEWUSST?**
- 07 SCHMERZEN NACH DER OPERATION**
- 08 FIT FÜR DIE OP:  
SO MACHEN SIE SICH BEREIT  
UND TRAGEN SELBST ZUM  
OPERATIONSERFOLG BEI**
- 10 IHR AUFENTHALT BEI UNS:  
ABLAUF DER OPERATION**
- 12 WAS PASSIERT NACH MEINEM  
AUFENTHALT IN DER KLINIK?  
KNIE-ENDOPROTHESE IM ALLTAG**
- 13 ZUSAMMENGEFASST:  
DIE FÜNF HÄUFIGSTEN FRAGEN!**
- 14 KONTAKT & ANFAHRT**
- 15 IMPRESSUM**



# VORWORT

## Liebe Patient:innen,

vor der Entscheidung für eine Knie-Endoprothese bestehen oft Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Ist die Entscheidung erst einmal getroffen, rücken mit dem sich nähernden OP-Termin viele Fragen in den Fokus.

Diese Broschüre soll Ihnen eine Hilfestellung sein, um Sie bestmöglich auf die Zeit vor und nach der OP - und auch die OP selbst - vorzubereiten: Denn ein neues Knie ist wie ein neues Leben.

Hier bei uns im Haus bieten wir Ihnen alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung: Ärzt:innen, Pflege und Therapeuten arbeiten in allen Abteilungen eng zusammen, um Sie schnellstmöglich wieder selbstständiger und fit zu machen.

**Wir heißen Sie im Asklepios Westklinikum herzlich willkommen.**



Dr. med. David Scheunemann

**„Wir sehen den Patienten als Ganzes:  
mit all seinen individuellen Möglichkeiten,  
Erwartungen, Wünschen und Ängsten.“**



**Dr. med. David Scheunemann**  
Chefarzt Abteilung Orthopädie  
und Unfallchirurgie



# HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

**Wussten Sie, dass das Kniegelenk das größte und kräftigste Gelenk des menschlichen Körpers ist?**

Hier sind der Oberschenkelknochen (Femur), das Schienbein (Tibia) und die Kniescheibe (Patella) miteinander verbunden. Ein komplexer Bandapparat und Knorpelflächen sorgen für eine reibungslose Gelenkfunktion.



**In Deutschland werden jährlich mehr als 170.000 Knie-Endoprothesen implantiert.**

**Arthrose kann entstehen durch:**

- Starke Belastung
- Angeborene Fehlstellung
- Unfallverletzung
- Entzündungen
- Übergewicht
- Alter

**Seit über 50 Jahren ist der Einsatz einer Knieendoprothese eine erfolgreiche Operation.**

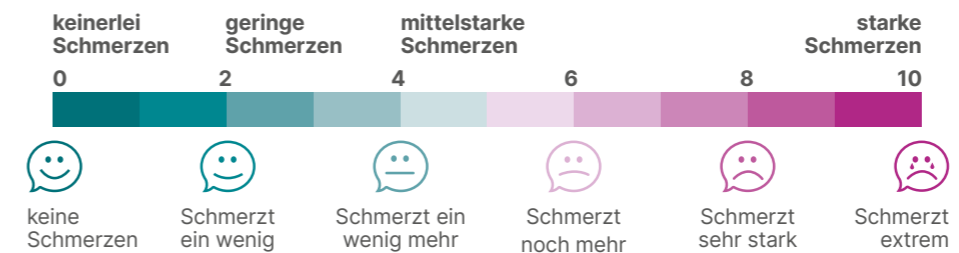
Wir klären Sie vor der Operation über die verschiedenen Prothesensysteme auf. Jede Versorgung wird an die Patientin/den Patienten angepasst. In den meisten Fällen arbeiten wir mit Prothesentypen, die Ihre Oberschenkelrolle und Ihr Unterschenkelplateau überkronen. Im Normalfall werden diese mit Knochenzement befestigt und Ihre Seitenbänder bleiben erhalten. Bei Instabilität und Fehlstellungen kommen (teil)-verkoppelte Modelle, teilweise mit Stiel zur Anwendung.



# SCHMERZEN NACH DER OPERATION

- Schmerzen nach einer Operation sind normal
- Schmerzen werden überwiegend mit Tabletten behandelt
- Sie werden täglich zu Ihren Schmerzen befragt und die Medikation wird ggf. angepasst

**Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, auch zwischendurch oder nachts, wenn Ihre Schmerzen stärker werden.**



# FIT FÜR DIE OP: SO MACHEN SIE SICH BEREIT UND TRAGEN SELBST ZUM OPERATIONSERFOLG BEI

## MIT DIESEN TIPPS BEREITEN SIE SICH OPTIMAL AUF DIE OPERATION UND DEN AUFENTHALT IM KRANKENHAUS VOR:



### BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!

Falls Ihre Schmerzen es zulassen: Gehen, Schwimmen und leichte Bewegungsübungen tragen dazu bei, dass Sie sich nach der Operation schneller wieder erholen.

### HÖREN SIE MIT DEM RAUCHEN AUF!

Idealerweise hören Sie spätestens vier Wochen vor dem geplanten Eingriff mit dem Rauchen auf. Dadurch gibt es während der Narkose weniger Komplikationen, und die Heilung verläuft besser. Auch nach der Operation wäre eine Pause gut.



### ACHTEN SIE AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG!

Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Kohlenhydrate und Eiweiße. Zu viel Zucker und Alkohol sollten Sie meiden.



### LISTEN SIE MEDIKAMENTE UND ALLERGIEN AUF!

Bitte fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder auch unser Behandlungsteam, welche Medikamente Sie vor der Operation absetzen sollten.



### BLEIBEN SIE GESUND!

Alle Erkrankungen sollten ausgeheilt sein, da sich ansonsten Bakterien während der Operation über den Blutweg in Ihrem Körper ausbreiten und das neue Gelenk infizieren können. Bitte informieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt, falls bei Ihnen der Verdacht auf eine Infektion besteht! Stellen Sie sich ggf. noch einmal bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt oder anderen Fachärzt:innen vor, wenn chronische Entzündungen vorliegen könnten.



### Voraussetzungen für Ihre Operation:

- Mindestens seit einer Woche fieberfrei
- Keine Erkältung, Infektion (z. B. Herpes), entzündete Zähne oder offenen Wunden
- Absetzung bestimmter Medikamente nach Rücksprache mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt
- Keine Antibiotika-Einnahme seit mindestens 10 Tagen

### Das sollten Sie für einen Aufenthalt mitbringen:

- Waschutensilien (Zahnputzbecher, Prothesenschale etc.)
- Handtücher
- Nachtbekleidung
- Bademantel

- Feste, bequeme und weite Schuhe
- Bequeme Bekleidung (z. B. möglichst Hosen ohne Innenfutter, Unterhosen mit weitem Bein-ausschnitt, Socken mit weiten Bündchen etc.)
- langer Schuhlöffel
- vorhandene Hilfsmittel (z. B. Unterarmgehstützen, Bandagen etc.)
- eigene Medikamente für den ersten stationären Tag



# IHR AUFENTHALT BEI UNS: ABLAUF DER OPERATION

## DIE DAUER EINER KNIE-OPERATION HÄNGT VON DER KNÖCHER- NEN SITUATION UND DER ANGEWENDETEN OP-METHODE AB. SIE BETRÄGT IN DER REGEL ZWISCHEN 60 UND 90 MINUTEN.

### BIS WANN DARF ICH VOR DER ANÄSTHESIE ESSEN/TRINKEN?

Wir bieten unseren operierten Patient:innen im Aufwachraum frühestmöglich eine Erfrischung in Form eines Wassereises an! Die Patient:innen nutzen diese Erfrischung nach dem Aufwachen und bei trockenem Mund sowohl nach Vollnarkose als auch Teilnarkose sehr gerne. Wer es lieber heiß mag, genießt einen Kaffee mit Keks. Immer unter der Prämisse, Ihnen den gesamten OP-Tag so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Nüchternheit ist vor der OP wichtig und dient der Sicherheit.

#### Es gilt:

- Keine feste Nahrung > 6 Stunden
- Rauchstopp am OP-Tag
- Milch und Joghurt > 4 Stunden

Dennoch fordern wir unsere Patient:innen gezielt dazu auf, bis zu 2 Stunden vor der OP klare Flüssigkeit zu trinken, um gestärkt in die OP zu gehen. **„Nicht: Sie könnten bis 6.00 Uhr morgens trinken, sondern: Sie sollten bis 6.00 Uhr morgens trinken.“**

#### Klare Flüssigkeiten sind:

- Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Tee, Kaffee schwarz oder mit einem kleinen Schuss Milch
- 1. Wahl: Apfelsaftschorle (empfohlen für den Glucose- und Flüssigkeitshaushalt)



### 1 Spätestens am Tag der Operation:

Nehmen wir Sie bei uns auf der Station auf. Nachdem Sie Ihr Zimmer bezogen haben, erhalten Sie alle wichtigen Informationen über Ihren Aufenthalt wie z. B. Essenszeiten – ebenso haben Sie die Möglichkeit, alle offenen Fragen zu klären. Eine Kollegin/ein Kollege aus dem OP-Team wird Sie ebenfalls am Tag der OP besuchen und die zu operierende Seite markieren.

### 2 Kurz vor der OP:

Sie werden in Ihrem Bett zur OP-Schleuse gefahren – dort nimmt Sie das OP-Team in Empfang. Nach Umlagerung auf den OP-Tisch werden Sie in den Vorbereitungsraum der Anästhesie gefahren. Während der ganzen Zeit begleitet Sie eine Pflegekraft aus unserem Team.

**Knief-Operationen werden in unserem Haus vorzugsweise in Spinalanästhesie (Rückenmarksanästhesie) durchgeführt!**

### 3 Der Vorteil für Sie liegt auf der Hand:

- Sie sind während der gesamten Operation schmerzfrei.
- Und eine künstliche Beatmung ist in den meisten Fällen nicht notwendig.

Im Vergleich zur Vollnarkose kommen unangenehme Begleiterscheinungen wie postoperative Übelkeit wesentlich seltener vor. Schlafen können Sie dennoch, sodass Sie nichts von der OP mitbekommen müssen, wenn Sie es nicht wollen.

### 4 Nach der OP:

Nach der OP werden Sie in Ihrem Bett in den Aufwachraum gefahren. Sobald Sie aufgewacht sind, dürfen Sie eine erste kleine Mahlzeit zu sich nehmen. Wenn es Ihnen gut geht, kommen Sie zurück auf die Station. Dort werden Sie in Empfang genommen, und die erste Mobilisation mit Hilfe von Physiotherapie oder Pflege erfolgt – entweder an die Bettkante oder sogar schon in den Stand.

### 5 Die ersten Tage nach der Operation:

In den ersten Tagen nach der Operation wird Ihnen vermittelt, wie Sie sich am besten aus dem Liegen aufrichten, aufstehen, sich an- und ausziehen, sich sicher mit Gehhilfen bewegen und wie Sie möglichst schnell eine gute Beweglichkeit erreichen können.

**Grundsatz ist:** Sie brauchen keine Angst zu haben und dürfen und sollen sich bewegen. Wir vertrauen unserer Arbeit, und das sollen Sie auch!

## WAS PASSIERT NACH MEINEM AUFENTHALT IN DER KLINIK? KNIE-ENDOPROTHESE IM ALLTAG

### Was passiert nach meinem Aufenthalt in der Klinik?

Nach dem Klinikaufenthalt folgt eine Rehabilitation. In den meisten Fällen werden die Kosten hierfür von Ihrer Krankenkasse oder Rentenversicherung übernommen:

- Diese kann ambulant, stationär oder im Rahmen einer Physiotherapie erfolgen, abhängig von Ihrem Genesungszustand
- Der Beginn der Reha-Maßnahme ist abhängig von der jeweiligen Einrichtung und dem verantwortlichen Kostenträger
- Unser Fallmanagement bespricht mit Ihnen Ihre Wünsche und organisiert die Weiterbehandlung

### WELCHE BEWEGUNGEN SOLLTEN IN DEN ERSTEN 6 WOCHEN NACH DER OPERATION VERMIEDEN WERDEN?

**Vermeiden Sie:** übermäßiges Knien und Hocken, Stoss- und Überbelastungen, Bewegungen mit abruptem Richtungswechsel, schwere körperliche Tätigkeiten mit häufigem Heben und Tragen von schweren Lasten, Arbeiten auf Leitern und Gerüsten und Gewichtszunahme.



## ZUSAMMENGEFASST: DIE FÜNF HÄUFIGSTEN FRAGEN!

### WELCHE SPORTART IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Auch mit einem künstlichen Knie ist das Treiben von Sport möglich, insofern dieser gelenkschonend ist. Empfehlenswert sind gleichmäßige Sportarten wie Radfahren, Wandern oder Schwimmen. Ballsportarten, Joggen oder Kampfsport hingegen können bei einer Prothese zu einem vorzeitigen Verschleiß führen und sollten daher eher vermieden werden. In Maßen sind sie aber natürlich dennoch möglich.

### WANN DARF ICH NACH DER OPERATION AUTO FAHREN?

Wer eine Knie-Endoprothese erhalten hat, muss sich einige Zeit gedulden. Wurde das linke Knie operiert, darf wieder Auto gefahren werden, sobald keine Gehhilfen mehr erforderlich sind. Befindet sich das künstliche Kniegelenk auf der rechten Seite, dürfen sich die Operierten erst dann wieder hinter das Steuer setzen, wenn die Muskelkraft ausreichend für das Bremsen ist. Dies ist in der Regel nach 6 Wochen der Fall.

### BIN ICH NACH EINER ENDOPROTHESEN-OP WIEDER ARBEITSFÄHIG?

Die Arbeitsunfähigkeit hängt von der körperlichen Belastung bei der beruflichen Tätigkeit ab. Eine sitzende Tätigkeit kann meist nach 6 Wochen zumindest wieder teilweise aufgenommen werden. Für körperlich belastende Tätigkeiten, bei der lange Strecken zurückgelegt, Lasten gehoben, Leitern bestiegen oder Arbeiten auf den Knien getätigt werden müssen, beträgt die Arbeitsunfähigkeit meist 3 Monate.

### MUSS ICH EINE REHA MACHEN?

Wir empfehlen auf jeden Fall einen ambulanten oder stationären Reha-Aufenthalt. Idealerweise sollte die Reha für ca. 6 Wochen nach der Operation stattfinden, denn nach dieser Zeit ist meist eine ausreichende Heilung der Weichteile eingetreten. Zu diesem Zeitpunkt steigt auch Ihre Leistungsfähigkeit, womit die Intensität und Auswahl der Übungen erhöht werden kann.

### WIE LANGE DAUERT ES, BIS DIE OPERATIONSWUNDE ABGEHEILT IST?

Es dauert etwa zehn Tage, bis die Wunde vollständig verheilt ist. Wir verwenden meist sich selbst auflösendes Nahtmaterial, das nicht gezogen werden muss. Nur die Knoten an den Enden der Wunde werden nach ca. 10-14 Tagen abgeschnitten. Wenn sich die Wunde innerhalb von zehn Tagen nicht richtig verschlossen hat oder länger als 7-14 Tage nässt, ist es wichtig, die Ursache rasch abklären zu lassen. Solche Anzeichen und auch Rötungen, Fieber oder Schmerzen können auf eine Entzündung hinweisen.

**Daher gilt: Im Zweifel nehmen Sie jederzeit zu uns Kontakt auf. Wir sind auch nach Ihrem Aufenthalt für Sie erreichbar!**



## KONTAKT & ANFAHRT



### ASKLEPIOS WESTKLINIKUM

Suurheid 20 • 22559 Hamburg

Tel.: +49 40 8191-0

Fax: +49 40 8191-2001

[www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/](http://www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/)

### ANFAHRT

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: S1 Richtung Wedel bis Sülldorf/Metro-Buslinie 1 bis Asklepios Westklinikum.

Mit dem Auto: B 431 Richtung Wedel und dann der Ausschilderung zum Krankenhaus folgen.



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Asklepios Westklinikum

Suurheid 20 • 22559 Hamburg

### Bildnachweise:

© Adobe Stock: Sebastian Kaulitzki (6), LittleSteven65 (6), Photographee.eu (7), Yeti Studio (10), Baibaz (10)

Alle übrigen Abbildungen: © Asklepios

### Stand:

Februar 2023 (1. Auflage)

### Gestaltung & Layout:

Semler Grafik oHG





Asklepios Westklinikum | Suurheid 20 | 22559 Hamburg | [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)