

Endoprothetische Operationen von Hüft- und Kniegelenken



Herzlich Willkommen

Liebe Patientin, lieber Patient des Bergman Clinics Mathilden-Hospitals,

etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland werden durch Gelenksbeschwerden in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Durch eine von Schmerzen verminderte Beweglichkeit und Mobilität kommt es, je nach Intensität der Beschwerden, zu erheblichen Behinderungen im täglichen Leben.

Im Bereich der Implantation von künstlichen Gelenken haben Wissenschaft und Medizin in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt. Sowohl die verwendeten Implantate als auch die Operationstechniken sind, zum Wohle der Patienten, auf ein sehr hohes Niveau entwickelt worden.

Damit Sie durch einen Ersatz des Hüft- oder Kniegelenkes schnell und sicher die Freude an der Bewegung wiedergewinnen können, haben wir auf den folgenden Seiten einen kleinen Leitfaden zusammengestellt. Dieser informiert Sie, was vor und nach der Operation zu beachten ist und ergänzt so die Gespräche mit Ihrem Arzt.

Bei uns sind Sie in guten Händen!

Fokus.Aufmerksamkeit.Erfolg.



Gemeinsam Schritt für Schritt

Die Entscheidung für den Einsatz eines künstlichen Gelenks fällt nicht kurzfristig und ohne Grund. In der Regel wurden vorher alle nicht-operativen Behandlungsmöglichkeiten wie Physiotherapie, Schmerzbehandlung und die Möglichkeiten der Anpassung von Belastungen und Aktivitäten ausgeschöpft.

Im Bergman Clinics Mathilden-Hospital werden grundsätzlich ausführliche körperliche Untersuchungen durchgeführt und aktuelle Röntgenbilder angefertigt, bevor ein künstliches Gelenk für Knie oder Hüfte überhaupt in Erwägung gezogen wird.

Erst wenn ein geschädigtes Gelenk durch Bewegungs- oder Belastungsschmerzen die gesamte Lebensqualität einschränkt und damit jede Aktivität zur Qual wird, wird die Indikation zum Einsatz eines künstlichen Gelenks gestellt. Nicht die Veränderungen des Gelenks sind entscheidend, sondern das Ausmaß der dadurch ausgelösten Beschwerden für den Patienten. Dabei spielt auch das Alter eine untergeordnete Rolle.

Gemeinsam mit Ihnen entscheiden wir dann, ob der Einsatz eines künstlichen Gelenks die beste Alternative darstellt und welcher Prothesentyp sich für Sie am besten eignet.

Zu Ihrer Beratung und für Ihre Fragen stehen wir selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Bergman Clinics
Mathilden-Hospital
Fachabteilung Chirurgie

Checkliste für Ihren Krankenhausaufenthalt

Für Ihren Aufenthalt allgemein

- Die Versichertenkarte Ihrer Krankenkasse
- Alle Unterlagen und Informationen über die Voruntersuchungen, z. B. Röntgenaufnahmen
- Ihre aktuell verwendeten Medikamente
- Bisher benutzte Gehhilfen (Gehilfe mit Armstütze, Stock, Rollator)
- Einen Allergie-Pass (sofern vorhanden)
- Evtl. vorhandene Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Kontaktadressen und Telefonnummern Ihrer Familie und Freunde
- Bargeld in kleinen Mengen für Cafeteria, Telefon, ... (kein Schmuck, Wertsachen oder große Geldbeträge)

Für Ihren Aufenthalt im Zimmer und auf dem Klinikgelände

- Schlafanzug oder Nachthemd
- Bademantel
- Freizeit-/Sportanzug mit weitem Bein
- Flache, geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen
- Feste Trainingsschuhe
- Kulturbeutel mit allen erforderlichen Toilettenartikeln
- Rucksack oder Stoffbeutel mit langem Henkel zum Umhängen
- Unterhaltung (Handy, Bücher, Zeitschriften, Musik)

Fit und gut vorbereitet

Die beste Voraussetzung für Ihre neue Endoprothese

Übergewicht stellt schon für ein gesundes Gelenk eine besondere zusätzliche Beanspruchung dar. Für ein krankes oder künstliches Gelenk wird sie zur schweren Belastung. Reduzieren Sie die Kalorienzufuhr durch eine gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst, Getreide und Milchprodukten. Auf Rauchen sollten Sie ebenfalls weitgehend verzichten.

Bitte machen Sie sich Gedanken über die für Sie geeignete Form Ihrer Anschlussheilbehandlung. Sie können zwischen einer stationären als auch einer ambulanten Reha-Behandlung wählen. Unser speziell geschultes Case-Management-Team unterstützt Sie bei der Wahl und den nötigen Formalitäten.

Bitte informieren Sie uns frühzeitig, wenn Sie auf bestimmte Materialien wie Nickel oder Chrom (Schmuck, Brillen, Haarspangen, Knöpfe, Reißverschlüsse) allergisch reagieren. Auch andere Allergien und Unverträglichkeiten (z. B. auf Antibiotika, Jod oder bestimmte Nahrungsmittel) sollten Sie uns bekannt geben. Falls Sie über einen Allergie-Pass verfügen, bringen Sie diesen bitte mit.

Bitte informieren Sie Ihren Arzt auch rechtzeitig über alle Medikamente, die Sie aktuell und regelmäßig einnehmen. So kann z. B. die häufige Einnahme von Aspirin zu einem erhöhten Blutungsrisiko führen. Zur Aufnahme im Krankenhaus nehmen Sie am besten eine Liste mit Dosierungstabelle aller Medikamente mit, die Sie in der letzten Zeit (4 Wochen) eingenommen haben.

Das können Sie vor der OP tun

Bereiten Sie Ihr Zuhause durch einfache Maßnahmen vor, damit Sie sich nach der Operation rasch und problemlos in der Wohnung aufhalten und bewegen können:

- Überprüfen Sie den gesamten Wohnungsbereich nach Stolperfallen, wie zum Beispiel lose Fußmatten, aufstehende Teppichränder, Kabelverbindungen oder auch Duschvorleger im Bad.
- Glatte oder ausgetretene Treppenstufen sollten durch rutschfeste Beläge gesichert werden. Treppen sollten, falls noch nicht vorhanden, Handläufe erhalten.
- Für kurze Wege ist die Einrichtung einer zentralen Ablage (z. B. für Schlüssel, Post, etc.) sinnvoll. Hier wäre eine Sitzmöglichkeit zur Rast gut platziert.
- Falls noch nicht vorhanden, ist die Anschaffung eines schnurlosen Telefons sinnvoll. Bei einem Anruf müssen Sie so keine Wege in Eile zurücklegen.
- In der Küche sollten alle häufig gebrauchten Gegenstände möglichst in Griffhöhe platziert werden. Auch hier hilft eine zentrale Ablage, wie z. B. ein Servierwagen, unnötige Wege zu vermeiden.
- Das Bett sollte gut und einfach zugänglich sein und über eine erhöhte Sitzhöhe verfügen. Diese kann man vorübergehend durch das Einlegen einer zusätzlichen Matratze erreichen. Legen Sie eine Taschenlampe neben das Bett, falls kein Lichtschalter vom Bett aus bedient werden kann.
- Im Bad können zusätzliche Handgriffe für den sicheren Einstieg in die Badewanne angebracht werden. Um bei niedrigen Toiletten das Setzen und Aufstehen zu erleichtern, empfiehlt es sich, entsprechende Aufsätze zu besorgen. Diese werden teilweise auch von den Krankenkassen bezuschusst. Unsere Mitarbeiterinnen vom Case-Management beraten Sie hierzu gerne.
- Mit Fertig- oder Tiefkühlmenüs für die ersten Tage zuhause verhindern Sie längere Stehzeiten im Rahmen der Speisenzubereitungen am Kochherd.
- Planen Sie Ihre Einkäufe und versorgen sich rechtzeitig mit Grundlebensmitteln und schweren Waren, wie z. B. Getränkekisten.

Die Operation

Die Operation der Hüfte wird in der Regel in Vollnarkose durchgeführt, um die Hüftbeugemuskelatur auszuschalten.

Beim Knieersatz kann sie in Voll- oder Teilnarkose durchgeführt werden. Bei der Teilnarkose wird der Allgemeinzustand der Patienten weniger beeinflusst. Deshalb wird diese Form der Narkose heute in der Regel bei endoprothetischen Operation des Kniegelenkes angewendet.

Sie werden in der Regel am Tag der OP stationär aufgenommen. Bei der eigentlichen Operation wird die Gelenkoberfläche für die Verbindung mit dem künstlichen Gelenk vorbereitet. Nach dem Einsetzen wird das künstliche Gelenk auf seine Beweglichkeit und Funktionalität geprüft. Im Anschluss wird die Operationswunde wieder verschlossen.

Durch modernste Operationstechniken dauert der gesamte Eingriff normalerweise nur noch 1 bis 1,5 Stunden. Ein muskelschonender Zugang und die Verwendung modernster Implantate erlaubt in aller Regel die sofortige volle Belastbarkeit des operierten Beines.



Nach der Operation

Tag 1 bis 3

Anders als früher üblich, richtet sich die Dauer des stationären Aufenthaltes heutzutage nicht mehr nach festen Zeitplänen, sondern nach dem Fortschritt der Heilung. Sie wird dann beendet, wenn gewisse Kriterien erfüllt sind.

Diese sind:

- Der/die Betroffene ist in der Lage, sich mit Gehhilfen 50 m ebenerdig fortzubewegen und einige Stufen auf der Treppe zu überwinden.
- Die Wunde ist trocken und reizfrei.
- Die Beweglichkeit des Gelenkes weist einen bestimmten Umfang auf.
- Die Schmerzen sind auf ein geringes Maß abgeklungen.
- Das Röntgenbild zeigt das gewünschte Operationsergebnis.

Diese Ziele sind in der Regel nach 4 – 7 Tagen erreicht und Sie werden in die ambulante oder stationäre Anschlussheilbehandlung entlassen.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine möglichst rasche Mobilisation nach dem Eingriff viele Vorteile bietet. Die Rate an Komplikationen wie Thrombose und Embolie, Lungenentzündung, Aufliegen, Harnwegsinfektionen usw. sinkt dramatisch ab. Der Kreislauf wird nachhaltig verbessert. Das gewünschte Aktivitätsniveau wird wesentlich schneller erreicht.

Diese Erkenntnisse haben uns dazu bewogen, entsprechende Maßnahmen nach dem sogenannten „Rapid-Recovery-Konzept“ umzusetzen.

Bereits am Abend des OP-Tages, spätestens jedoch am Morgen des Folgetages nach dem Einsetzen des künstlichen Gelenkes, beginnen Sie mit den ersten Bewegungsübungen und Gehtraining unter physiotherapeutischer Anleitung. Das Pumpen des Muskels in den Beinen, die so genannte „Frühmobilisation“, regt dabei auch den Stoffwechsel an und senkt somit das Risiko einer Kreislaufschwäche und von Thrombosen.

Die physiotherapeutische Behandlung wird auch an Wochenenden und Feiertagen durchgeführt. Atemübungen dienen der Vorbeugung von Lungenentzündung. Diese können Sie mehrmals täglich durchführen.

Die nicht ganz zu vermeidenden Schmerzen werden prophylaktisch nach einem festgelegten Schema behandelt, um ihre Intensität gering zu halten. Speziell geschultes Personal führt regelmäßige Visiten durch und passt die Schmerztherapie auch unter Berücksichtigung von Unverträglichkeiten und Kontraindikationen individuell an. Vor und nach der Operation verabreichen wir Ihnen Medikamente, um das Risiko einer Thrombose oder einer Lungenembolie zu verringern.

Die wichtigste Säule in diesem Konzept sind jedoch Sie als Patient/-in selbst. Sie können sich darauf verlassen, dass das operierte Bein sofort nach der Operation stabil ist und Sie trägt. Versuchen Sie also, möglichst schnell wieder mobil zu werden. Nehmen Sie die Mahlzeiten nicht am Bett, sondern am Tisch ein. Sobald Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie, das Badezimmer allein oder mit Unterstützung der Pflegekräfte zu benutzen. Unternehmen Sie kleine Spaziergänge auf der Station oder dem Krankenhausgelände.

Sobald Ihre Operationswunde völlig trocken ist, dürfen Sie nach Absprache mit dem Pflegepersonal duschen gehen. Dabei ist zu beachten, dass die frische Narbe zum Abtrocknen nur sanft abgetupft wird.



Der richtige Einsatz von Gehhilfen

- Das Laufen mit Gehstützen will gelernt sein. Daher übt unser Physio-Team mit Ihnen bereits vor der Operation den richtigen Umgang mit Krücken & Co.
- Beim Stehen achten Sie darauf, dass beide Stöcke geringfügig vor und etwas seitlich versetzt zu Ihren Füßen stehen.
- Vermeiden Sie starke Ein- und Auswärtsdrehungen der Hüfte beim Gehen und halten Sie diese möglichst gerade.
- Stützen Sie Ihr Gewicht beim Gehen fest auf die Handgriffe Ihrer Gehstützen. Die Ellbogen sind dabei leicht gebeugt, da ein vollständiges Durchdrücken die Ellenbogen stark belasten würde.
- Beim Gehen mit Gehstützen wird Ihr Gewicht überwiegend auf die Hände und nicht auf die Unterarme verlagert.

Die Rehabilitation

Im Mathilden-Hospital wird man mit Ihnen besprechen, welche Rehabilitationsmaßnahmen sinnvoll sind. Dabei informieren wir Sie, wie die Maßnahmen wirken und über welchen Zeitraum sie angewendet werden. In der Regel werden 3 Wochen Rehabilitation empfohlen, die sowohl stationär wie auch ambulant erfolgen kann. Im Anschluss an die Rehabilitation sollte für einen optimalen Heilungsprozess weiterhin regelmäßig Krankengymnastik erfolgen.

Bei jungen, noch vollständig im Berufsleben stehenden Patienten, bietet sich oft eine ambulante Rehabilitation in einer Physiotherapie-Praxis vor Ort an. Der behandelnde Therapeut stimmt sich in diesem Fall mit dem Arzt im Krankenhaus ab, welche Behandlungen für Sie am besten geeignet sind.

Eine stationäre Rehabilitation in einer Rehaklinik erfolgt meist im direkten Anschluss an den Klinikaufenthalt. Wenn Sie Ihren Aufenthalt in einer Rehaklinik beginnen, legen Sie bitte die Röntgenaufnahme, die nach Ihrer Operation von uns gemacht wurde, sowie den Operationsbericht vor. So können die Reha-Maßnahmen optimal auf Sie abgestimmt werden.



Wieder Zuhause

Auch nach der Rehabilitation bleibt es wichtig, die Körperintegration des neuen Gelenks zu beobachten. Deshalb empfehlen wir regelmäßige Nachuntersuchungen besonders im ersten Jahr nach der Operation. Die erste Untersuchung erfolgt nach ca. sechs Wochen. Auch hier wird erneut eine Röntgenaufnahme gemacht. Diese gibt Aufschluss über den richtigen Sitz des künstlichen Gelenks, ob Veränderungen an der Gelenkkapsel festzustellen sind und wie der Knochen auf die Prothese reagiert. Bei diesem Arztbesuch werden dann auch die folgenden Kontrolltermine festgelegt.

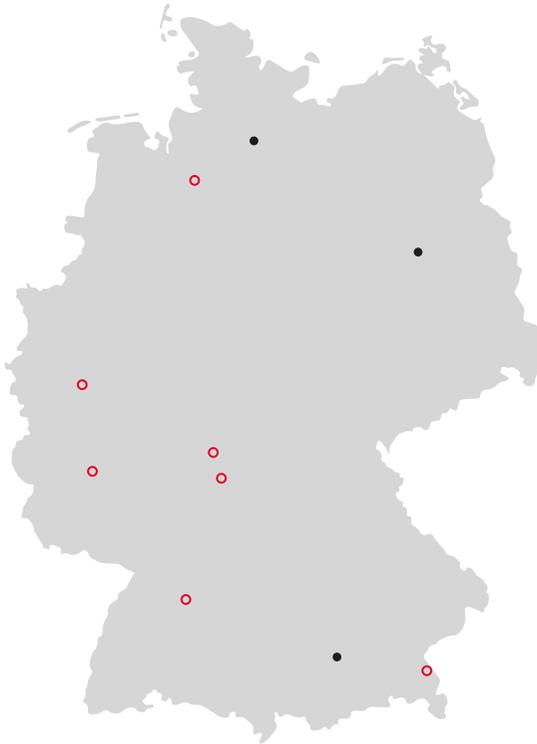
Bei dem zu erwartenden Genesungsverlauf können Sie nach wenigen Monaten Ihr Leben wieder voll genießen. Jedoch sollten Sie beruflich oder privat extreme Belastungen wie Erschütterungen, starke Drehungen oder auch das Anheben von schweren Lasten vermeiden. Sportarten, die solche Beanspruchungen mit sich bringen, sind daher nicht empfehlenswert. Dazu zählen z. B. Skifahren, Badminton, Tennis oder bestimmte Leichtathletik-Bereiche. Gelenkschonende und daher empfehlenswerte Sportarten sind Gehen/Wandern, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik.

Nach etwa einem Jahr vergrößert sich der Zeitraum zwischen den erforderlichen Kontrolluntersuchungen. Wenn Sie beschwerdefrei sind, werden diese, auch abhängig von Ihrem Alter, im Rhythmus von 2–5 Jahren durchgeführt.

**WIR WÜNSCHEN IHNEN ALLES GUTE
FÜR IHREN HEILUNGSPROZESS!**

Möchten Sie mehr über die Standorte und Fachärzte erfahren?

Die Adresse und Wegbeschreibung pro Klinik finden Sie unter www.bergmanclinics.de. Auf der Website finden Sie auch umfangreiche Informationen über unser medizinisches Fachpersonal.



Bergman Clinics Mathilden-Hospital

Am Schlag 9 | Tel: +49 (0)6042 86-0 | info.mh@bergmanclinics.de
63654 Büdingen | Fax: +49 (0)6042 86-149 | www.bergmanclinics-mathildenhospital.de

Kontakt Chirurgie - Sekretariat

Sekretariat | Tel: +49 (0)6042 86-253 | chirurgie.mh@bergmanclinics.de
Chirurgie