Elithera®

Informiert

Gut zu wissen ...

Künstliches Kniegelenk

Warum Physiotherapie vor und nach einer Operation so wichtig ist …

In vielen Fällen ist ein künstliches Kniegelenk (Knie-Endoprothese) das Happy End einer langen Leidensgeschichte. Häufig spielt die Arthrose dabei die Rolle des Bösewichts. Die Verschleißerscheinungen können so weit fortschreiten, dass sie den Gelenkknorpel vollständig abbauen, bis irgendwann Knochen auf Knochen reibt. Das tut weh. Wenn konservative Maßnahmen nicht mehr greifen, die Schmerzen allgegenwärtig sind und Ihre Beweglichkeit massiv eingeschränkt ist, kann ein Gelenkersatz am Knie Ihre Probleme lösen. Die Haltbarkeit einer Knie-Endoprothese, natürlich abhängig von der Belastung, liegt nach statistischen Erfahrungswerten zwischen 15 bis 30 Jahren.

So kann Physiotherapie Ihnen vor und nach einer Operation helfen ...

Darum Physiotherapie vor einer Operation:
Ihre Kniegelenke sind hohen Belastungen ausgesetzt. Sie tragen Ihr Körpergewicht, machen jede Aktivität in Sport und Beruf mit und sind oft durch angeborene oder erworbene Fehlstellungen (X- oder O-Bein ...) zusätzlich belastet. Daher bahnen sich erste Anzeichen für eine Kniearthrose bereits in den mittleren Jahren, so um die 40 an. In dieser Zeit und auch später noch können Sie durch gezielte aktive Bewegungstherapie und physikalische Maßnahmen, wie z. B. Krankengymnastik dem Fortschreiten des Verschleißes entgegenwirken und den Abnutzungsprozess verlangsamen. **In vielen Fällen kann durch Physiotherapie und gesunde, regelmäßige Bewegung eine Operation für den Einsatz eines künstlichen Kniegelenks hinausgezögert werden.**

Bei Elithera bieten wir Ihnen neben kompetenter, professioneller Physiotherapie auch gezielte Bewegungsprogramme für Kniebeschwerden in Einzel- oder Gruppentherapie an. Wir beraten Sie gerne.

Welche Arten von Knie-Endoprothesen gibt es?
Eine Endoprothese ist ein Implantat, das dauerhaft im Körper verbleibt. Für das Knie gibt es die Möglichkeiten einer **Teil-Endoprothese** (Hemischlitten, Schlittenprothese, einseitiger Oberflächenersatz, unikondyläre Prothese) oder einer **Total-Endoprothese** (Knie-TEP, Vollprothese). Bei der Total-Endoprothese werden beide Gelenkflächen des Oberschenkelknochens und die Gelenkfläche des Schienbeinkopfs ersetzt, bei einer Teil-Endoprothese nur Teile, bzw. ein Teil des Gelenks.

Die Rehabilitationsphase bei einer Total-Endoprothese dauert meistens etwas länger.

Welche Knie-Endoprothese für Sie geeignet ist, besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Der Zustand Ihrer Bänder, Muskeln und Knochen zählt ebenso wie Ihr Alter, Ihr Gewicht und die zu erwartende Belastung zu den wesentlichen Entscheidungskriterien für die Wahl Ihrer Versorgung.

Künstliches Kniegelenk

Warum Physiotherapie vor und nach einer Operation so wichtig ist …

Darum Physiotherapie nach einer Operation:
Nach dem Einsatz eines künstlichen Kniegelenks beginnen Sie schon im Krankenhaus mit der Physiotherapie, um Ihre Genesung zu unterstützen. Sanfte Bewegungsübungen, ggf. Lymphdrainage und der Einsatz einer Bewegungsschiene ... sollen Schwellungen abbauen und Ihre Bewegungen anbahnen. Wie schnell Sie Ihr Bein wieder voll belasten dürfen, hängt unter anderem von der Art der Prothese ab. **Zementierte Knieprothesen können schneller belastet werden als nicht zementierte.**

In der Regel folgt im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt eine Rehabilitationsphase, die Sie entweder stationär oder ambulant (wohnortnah) durchführen können. Hier wird die physikalische Therapie verstärkt eingesetzt, um Sie wieder „auf die Beine zu bringen“. Es wird aufbauend gearbeitet. Krankengymnastik, Gangschulung und verschiedene Bewegungstherapien mit speziellen Übungen sollen Ihre geschwächte Muskulatur stärken, Ihre Statik und Ihr normales Gangbild wiederherstellen.

Ihre vollständige Genesung ist ein längerer Prozess, der Sie vermutlich auch nach Ihrer Reha beschäftigen wird. Je nachdem, wie lange und wie extrem Sie den Schmerzen ausgewichen sind, können weitere „Problemherde“ entstanden sein, die behandlungsbedürftig sind.

Ist ein muskuläres Ungleichgewicht entstanden, muss es ausgeglichen werden. Das kann neben Ihrer Beinmuskulatur z. B. Ihre Rückenmuskulatur betreffen. Der Ausgleich erfolgt schonend und wird bei Elithera von erfahrenen Therapeuten begleitet.

Wir empfehlen Ihnen daher, die Physio- und Bewegungstherapie nach Ihrer ambulanten oder stationären Reha fortzusetzen, damit Sie sich vollständig erholen können und an Ihrem Gelenkersatz gewöhnen.

Ein guter Umgang mit Ihrer Prothese ist ein wesentlicher Faktor für die Haltbarkeit. Unser Ziel ist es, Sie so schnell, sicher und nachhaltig wie möglich in eine Form zu bringen, in der Sie Ihr Leben aktiv und selbstbestimmt genießen können.

Über angemessene Therapiemaßnahmen und unsere aktuellen Bewegungsprogramme informieren wir Sie gerne telefonisch oder persönlich.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera

Stand: 10 / 2020, © Elithera
Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.