**KNIEGELENKERSATZ** 

### RECOVERY PLUS - NACH DER OP SCHNELLER OK



solothurner spitäler <mark>so</mark>ll



## HERZLICH WILLKOMMEN

Sie halten das Handbuch für Ihre Operation in der Hand. Es ist zentraler Bestandteil unseres Programms Recovery PLUS und wird Sie gemeinsam mit unserem Team durch die Zeit vor, während und nach dem Eingriff begleiten. Das Handbuch beinhaltet alle wichtigen Informationen zur erfolgreichen Behandlung. Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam und folgen Sie den Anweisungen und Empfehlungen. Dann sind Sie nach der OP schneller OK.

Ihr Dr. med Christoph Schwaller, Chefarzt Orthopädie und Traumatologie und Behandlungsteam



Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns. Gerne nehmen wir uns in einem persönlichen Gespräch Zeit für Sie und Ihre Fragen.

T: Dr. med. Christoph Schwaller, 062 311 53 53 T: Dr. med. Patric Scheidegger, 062 311 50 25 E: orthopaedie.kso@spital.so.ch

#### **DAS IST RECOVERY PLUS**

Recovery PLUS ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm zur raschen Genesung nach operativen Eingriffen. Das international bewährte, moderne Behandlungskonzept umfasst die interprofessionelle, interdisziplinäre Behandlung von Patientinnen und Patienten entlang von hochstandardisierten medizinischen Pfaden. Das ermöglicht Ihre zügige Erholung nach dem operativen Eingriff, weniger Komplikationen und eine rasche Rückkehr nach Hause.



Mehr Infos unter:

solothurnerspitaeler.ch/recovery-plus



#### SO FUNKTIONIERT DIE KNIE-TEP

Sie haben sich für ein künstliches Kniegelenk entschieden. Bei der sogenannten Knietotalendoprothese (Knie-TEP) werden beide Gelenkflächen im Kniegelenk durch künstliche Gleitflächen ersetzt. Der Eingriff geschieht mittels bewährter Operationsmethoden, mit einem kleinen Hautschnitt, welcher Muskeln, Nerven und Haut schont, sodass das Bein nach der Operation wieder voll belastet werden kann. Der Eingriff dauert in der Regel 90 bis 120 Minuten. Am fünften Tag nach der OP kehren Sie nach Hause zurück.



## RUNDUM GUT VORBEREITET

In den Wochen vor dem Eingriff haben Sie je einen Termin mit unserer Physiotherapie und Anästhesie. Wir bereiten Sie auf Ihre Operation vor und machen Sie mit allen relevanten Schritten für einen erfolgreichen Eingriff vertraut.



#### **GUT ZU WISSEN!**

Ihre Termine werden mit Ihnen in der Orthopädie-Sprechstunde abgestimmt. Zu allen Terminen darf eine Person mitkommen. Am besten diejenige, welche Sie auch zu Hause unterstützt.

#### PHYSIOTHERAPIE VOR DER OP

Drei bis vier Wochen vor Ihrem Eingriff machen wir Sie vertraut mit dem Gehtraining an Stöcken, Treppensteigen sowie wichtigen Übungen und Verhaltensweisen nach der Operation.

Ort: Physiotherapie Kantonsspital Olten,

Erdgeschoss, Haus E

Dauer: ca. 1 Stunde

**Kontakt:** 062 311 43 51 oder

sekr-physiotherapie.kso@spital.so.ch

Mitbringen: flache, geschlossene Schuhe, zwei Unterarm-

gehstöcke. (Es besteht die Möglichkeit, 10 Min vor Beginn Stöcke beim Sekretariat der Physiotherapie zu kaufen. Kosten: ca. CHF 40.–)





#### **ANÄSTHESIEGESPRÄCH**

In der anästhesiologischen präoperativen Abklärung (APRA) beurteilen wir im Hinblick auf den bei Ihnen geplanten operativen Eingriff Ihren Gesundheitszustand und erfassen Ihre Medikamente. Wir führen eine Blutentnahme durch und schreiben bei Bedarf eine Herzstromkurve (EKG). Falls notwendig halten wir mit Ihrem Hausarzt Rücksprache und/oder leiten weiterführende Abklärungen in die Wege. Abschliessend besprechen wir mit Ihnen die für Sie geeignete Narkoseform und die Art der Schmerztherapie. Wir beantworten Ihre Fragen und erklären Ihnen den Ablauf der Anästhesie.

Ort: Der Empfang oder das Sekretariat erklären

Ihnen gerne den Weg in die APRA

(Gebäude B, 1. Stock)

Dauer: ca. 1 Stunde

Mitbringen: Formular «Patienten-Aufklärung Anästhesie»,

falls vorgängig erhalten, evtl. zusätzliche aktuelle Medikamentenliste sowie Allergie-

ausweis.

# SO BEREITEN SIE SICH AUF DEN EINGRIFF VOR

Schon die Tage vor der Operation entscheiden darüber, wie schnell und einfach Sie nach dem Eingriff zurück in den Alltag finden. Versuchen Sie die Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, sind Sie optimal vorbereitet. Und unser Behandlungsteam wird sich im Spital bestens um Sie kümmern.



#### **RÜCKKEHR PLANEN**

Bitten Sie Verwandte oder Freunde, Sie in den Tagen nach dem Spitalaustritt zu unterstützen. Zum Beispiel bei Einkäufen oder anderen Erledigungen.
Befreien Sie Ihre Wohnräume von Stolperfallen (Teppi- che wegrollen, lose Kabel versorgen etc.) und machen Sie die Dinge für den täglichen Bedarf leicht zugänglich.
Bereiten Sie einen bequemen Stuhl vor, am besten mit Lehne.
Wenn Sie über mehrere Etagen wohnen, beschränken Sie sich nach der OP vorübergehend auf eine Etage.
Besorgen Sie sich bei Bedarf einen langen Schuhlöffel. Dieser könnte hilfreich sein.



#### **DAS RICHTIGE EINPACKEN**

Nehmen Sie nur diejenigen persönlichen Dinge mit, die Sie während des Spitalaufenthalts auch wirklich brauchen oder gebrauchen. Lassen Sie bitte Ihre Wert- sachen wie z.B. Schmuck usw. zu Hause.
Empfohlen ist bequeme Kleidung, die Sie leicht ausziehen können, sowie geschlossene Schuhe für das Gehtraining.
Nehmen Sie Ihren Medikationsplan sowie Medikamente unbedingt in der Originalverpackung mit.
Denken Sie an ID, Krankenversicherungsausweis, Allergiepass, Blutgruppenkarte, Blutverdünnungsausweis und Anästhesie-Formular, falls vorhanden.
Vergessen Sie nicht allfällige Hilfsmittel wie Gehstöcke (auch bei uns im Spital erhältlich).
Packen Sie auch dieses Handbuch ein, wenn Sie alle Punkte abgehakt haben.

#### **GESUND LEBEN**



Wir empfehlen das Rauchen 6 Wochen vor der OP einzustellen.



Essen Sie wie gewohnt und halten Sie Ihr Gewicht stabil.



Verzichten Sie auf Alkohol, mindestens am Tag vor der OP.



Bleiben Sie in Bewegung. Gehen Sie z.B. täglich 15 Minuten spazieren oder starten Sie bereits zu Hause mit den Übungen der Physiotherapie (siehe Register).

#### **5 TAGE VOR DER OP**



**Körperpflege:** Waschen Sie sich ab jetzt nur noch mit dem von uns abgegebenen Haut- und Schleimhautvorbereitungsset.



**Allergien:** Wenn Sie Allergien haben, sollten Sie diese bereits mit Ihrem Behandlungsteam besprochen haben. Sonst tun Sie das bitte jetzt.

#### **AM TAG VOR DER OP**



**Körperpflege:** Verwenden Sie keine Hautcremes oder Parfüms für die Körperpflege und verzichten Sie bitte auf Schmuck, Piercings, Lippenstift und Nagellack.



**Essen und Trinken:** Essen Sie bitte sechs Stunden vor Ihrem operativen Eingriff nichts mehr und trinken Sie keine Milchprodukte und Fruchtsäfte. Klare Flüssigkeiten sind bis zwei Stunden vorher erlaubt. Wenn Sie unsicher sind, ob ein Getränk dazuzählt, verzichten Sie lieber darauf.

**Eintrittszeit:** Rufen Sie uns an (T 062 311 42 33 Bettendisposition), von 15 bis 17 Uhr werden wir Ihnen Ihre genaue Eintrittszeit bekanntgeben.





## **IHR EINTRITT**

Wenn nicht anders vereinbart, erfolgt Ihr Eintritt am Operationstag. Melden Sie sich am Empfang des KSO, Kantonsspital Olten. Sie werden von einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin der Tagesstation abgeholt.

Ort: Empfang des KSO, Kantonsspital Olten,

Haupteingang, Haus B

**Zeitpunkt:** Einen Tag vor der Operation werden wir Ihnen

den genauen Zeitpunkt mitteilen. Rufen Sie zwischen 15-17Uhr in der Bettendisposition an. Die Information und Nummer haben Sie in der Anästhesiesprechstunde erhalten.

Mitbringen: Alle relevanten Dokumente und passende

Kleidung (siehe Checkliste «Das Richtige einpacken») sowie allfällige Hilfsmittel.



#### **GUT ZU WISSEN**

Für Ihre persönlichen Sachen können wir keine Haftung übernehmen. Tragen Sie darum nicht mehr Bargeld auf sich als notwendig. Lassen Sie Schmuck und Wertsachen nie unbeaufsichtigt und deponieren Sie diese falls gewünscht im abschliessbaren Fach des Patientenzimmers oder im Tresor beim Empfang.

## SO LÄUFT DER EINGRIFF AB

#### VORBEREITUNG:

Nach Ihrem Eintritt in die Tagesklinik markieren wir Ihr zu operierendes Bein. Ihre persönlichen Sachen verstauen Sie in einem mobilen Schrank, der später auf Ihr Zimmer gebracht wird. Zur Sicherheit werden Sie mehrmals nach Ihrem Namen und dem geplanten Eingriff gefragt. Kurz vor der OP legen wir den Infusionskatheter, stellen die Überwachungsgeräte ein und beginnen mit der abgesprochenen Narkose.

#### **OPERATION:**

Während des Eingriffs werden Sie bequem liegen und keine Schmerzen spüren. Unser Behandlungsteam führt die bewährte Operation mit modernen Hilfsmitteln und maximaler Schonung Ihrer Muskeln, Gefässe und Nerven aus. Nach zirka 90 bis 120 Minuten ist der Eingriff abgeschlossen.

#### **AUFWACHRAUM:**

Sie erwachen langsam nach der Operation und werden im Aufwachraum durch uns betreut. Wir fragen Sie regelmässig nach Ihren Schmerzen. Nach zirka zwei Stunden werden Sie von der zuständigen Pflegeperson auf die Station begleitet.





## NACH DEM EINGRIFF

Die Operation ist vorüber. Bereits in fünf Tagen sind Sie aller Voraussicht nach wieder zu Hause. Bis dahin ist unser Behandlungsteam für Ihre Fragen und Ihr Wohlbefinden da. Gemeinsam mit Ihnen sorgen wir für eine rasche Erholung.



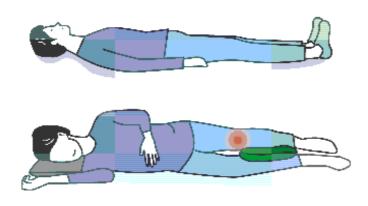
#### **GUT ZU WISSEN**

Sie können Ihr Knie voll belasten. Eine frühe Mobilisation unterstützt die Heilung und hilft, Schmerzen und Schwellung zu lindern. Lagern Sie die Beine in Ruhephasen hoch (das operierte Knie gestreckt). Melden Sie sich, wenn Ihre Beschwerden zunehmen.

#### WAS SIE JETZT BEACHTEN MÜSSEN

**Richtig liegen:** Achten Sie in Rückenlage darauf, dass Ihr operiertes Knie gestreckt ist. In Rückenlage sollten Sie deshalb kein Kissen darunterlegen. Das Liegen auf beiden Seiten ist erlaubt (evtl. mit Kissen zwischen den Beinen), sobald es Ihnen von den Schmerzen her möglich ist.







## IHR PERSÖNLICHER ABLAUFPLAN

#### **AM TAG DER OP**

#### DAS STEHT HEUTE AN

**IHRE NOTIZEN:** 

- Mobilisation am Böckli in Begleitung
- Aufstehen für Körperpflege oder zur Toilette in Begleitung
- Aufstehen an den Tisch zum Essen in Begleitung
- Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung

••
••

#### 1. TAG NACH DER OP

#### DAS STEHT HEUTE AN

- Gehtraining mit Böckli (Instruktion durch Physiotherapie)
- Selbstständiges Bewegen des Knies (Beweglichkeit des Knies 50°)
- Aufstehen für Körperpflege oder zur Toilette in Begleitung
- An- und ausziehen mit Unterstützung
- Aufstehen an den Tisch zum Essen in Begleitung
- Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung

IHRE NOTIZEN:	

#### 2. TAG NACH DER OP

#### DAS STEHT HEUTE AN

<b>/</b>	Gehtraining an Stöcken in Begleitung und bei genügender Gangsicherheit auch selbstständig (Instruktion durch Physiotherapie)		
<b>\</b>	Selbstständiges Bewegen des Knies (Beweglichkeit des Knies 60°)		
<b>\</b>	Aufstehen für Körperpflege oder zur Toilette selbstständig oder in Begleitung		
<b>/</b>	An- und ausziehen mit Unterstützung		
<b>\</b>	Aufstehen an den Tisch zum Essen selbstständig oder in Begleitung		
<b>/</b>	Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung		
<b>/</b>	Abgabe Broschüre Blutverdünner (Xarelto)		
IHRE NOTIZEN:			
***************************************			
***************************************			
•••••			

#### 3. TAG NACH DER OP

#### DAS STEHT HEUTE AN

- Treppensteigen und Gehtraining an Stöcken (Instruktion durch Physiotherapie)
- Selbstständiges Bewegen des Knies (Beweglichkeit des Knies > 70°)
- Selbstständiges Aufstehen für Körperpflege oder zur Toilette
- Selbstständiges An- und Ausziehen
- Selbstständiges Aufstehen an den Tisch zum Essen
- Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung
- Erste Gabe Blutverdünner durch dipl. Pflegefachperson
- Austrittgespräch mit Arzt oder Ärztin

IHPE NOTIZEN.

Patientenedukation Xarelto durch Pflege

 L 110111	LLIV.				
 		 	•••••	 	

### DIE TAGE IM SPITAL

## IHR VORAUSSICHTLICHER AUSTRITTSTAG

#### DAS HABEN SIE ERHALTEN

- Falls nötig, eine weitere Einheit Physiotherapie (Beweglichkeit des Knies 80°)
- Alle Austrittsunterlagen und Hilfsmittel
- Austritt vor dem Mittag
- Schmerzmedikamente nach Plan

## IHRE NOTIZEN:

## CHECKLISTE FÜR IHREN AUSTRITT

- Ich komme alleine in und aus dem Bett und kann mich selbstständig an- und ausziehen.
- Ich kann alleine zum Essen an den Tisch sitzen und selbstständig vom Stuhl aufstehen.
- Ich fühle mich beim Gehen mit den Stöcken sicher und gehe mehrmals täglich eine Runde spazieren.
- Ich kann alleine (mit den Stöcken) Treppen steigen und fühle mich dabei sicher.
- Ich kenne meine Übungen aus der Physiotherapie.
- Ich führe meine Körperpflege selbstständig durch, gehe alleine auf die Toilette und fühle mich dabei sicher.

Meine Wunde ist trocken und reizlos. Ich weiss, wie ich
den Verband wechseln kann.
Meine Schmerzen sind erträglich und ich weiss, wie ich
die Medikamente einnehme.
Ich kann das operierte Knie 80° beugen.
Das Austrittsgespräch mit dem Arzt hat stattgefunden.
Ich weiss, wie ich mich zu Hause verhalten soll.
Termine mit der Physiotherapie sind organisiert.



## WEITERHIN EINE GUTE GE-NESUNG

Sie sind wieder Hause. Wir hoffen, Sie haben sich bei uns wohlgefühlt. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Alltag sicher bestreiten. Ihre Nachkontrolle beim Operateur findet in vier bis sechs Wochen statt.



#### **GUT ZU WISSEN**

Sollten Sie nach Ihrer Operation zu Hause Fragen haben, nehmen wir uns gerne Zeit für Sie.

T: Dr. med. Christoph Schwaller, 062 311 53 53 T: Dr. med. Patric Scheidegger, 062 311 50 25 E: orthopaedie.kso@spital.so.ch

## SO GEHT ES IN IHREM ALLTAG WEITER

Nachkontrolle: Den ersten Kontrolltermin zur Wundkontrolle und Fadenentfernung vereinbaren Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Den Kontrolltermin bei der Orthopädie sollten Sie bereits erhalten haben, er findet nach vier bis sechs Wochen statt.

**Wundpflege:** Kontrollieren Sie Ihre Wunde regelmässig und wechseln Sie den Verband wie besprochen. Melden Sie sich umgehend bei uns bei neu auftretender Rötung, Überwärmung und Schwellung der Narbe oder wenn neues Wundsekret austritt. Nach rund vier Wochen können Sie Ihre Narbe ein bis zwei Mal am Tag mit einer fetthaltigen Creme oder spezieller Narbensalbe behandeln.

**Bewegen:** Ihr Gelenk darf voll belastet werden. Es wird aber empfohlen, vier bis sechs Wochen an Stöcken zu gehen. Anschliessend sind Sie sicher genug, diese wegzulassen. **Arbeiten:** Lassen Sie sich Zeit und schonen Sie sich. Am Anfang sind Sie sehr müde. Die Arbeitsunfähigkeit für leichte Arbeiten beträgt in der Regel sechs Wochen. Besprechen Sie Ihre Rückkehr zu körperlicher Arbeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

**Sport:** Sie müssen Ihre Muskulatur erst langsam wieder aufbauen. Einfacher Sport wie Nordic Walking, Wandern, Schwimmen und Radfahren ist drei Monate nach der Operation erlaubt. Am besten besprechen Sie mit uns, welche Sportarten für Sie möglich sind.

**Autofahren:** Normalerweise können Sie sechs Wochen nach der Operation wieder Auto fahren. Ein früheres Fahren ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht ratsam.

**Sex:** Die erste Zeit sollten Sie vorsichtig sein.

**Reisen:** Es gelten keine besonderen Einschränkungen. Denken Sie an Ihr Metallimplantat, es könnte am Flughafen anschlagen. Sie erhalten bei der Nachkontrolle in der Orthopädie Ihren Implantat-Pass.

**Zahnbehandlung:** Zur Infektionsprophylaxe Ihres künstlichen Kniegelenks empfehlen wir, in den ersten drei Monaten nach der OP keine grösseren Zahnsanierungen vorzunehmen. Bei akuten Eingriffen (wie z.B. Entzündung oder eitriger Zahn) besprechen Sie eine Antibiotikabehandlung mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.

## PHYSIO-THERAPIE UND GEHTRAINING

Hier finden Sie alle physiotherapeutischen Übungen, die Ihnen bei der Rehabilitation in den ersten sechs Wochen nach der Operation helfen. Diese orientieren sich an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Gerne passen wir die Übungen an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Jetzt aufklappen und loslegen.

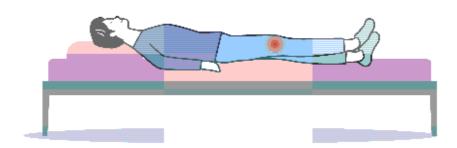


#### **GUT ZU WISSEN**

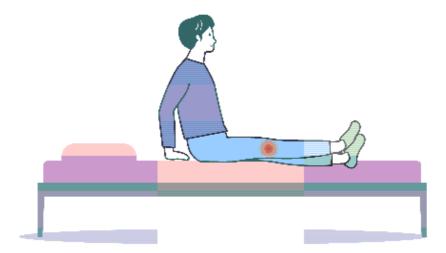
Wir empfehlen die ambulante Physiotherapie schon vor der Operation zu organisieren. Dies ist in einer Physiotherapie Ihrer Wahl oder bei uns im Kantonsspital Olten möglich.

#### **HINLEGEN UND AUFSTEHEN**

Zum **Hinlegen** heben Sie mit dem Fuss des gesunden Beins Ihr operiertes Bein auf das Bett.

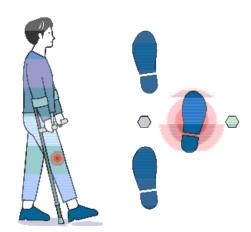


Beim **Aufstehen** verlassen Sie das Bett auf der Seite des operierten Beins.

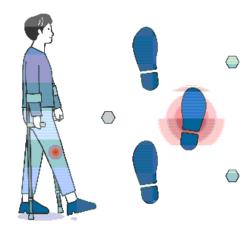


#### **GEHEN AN STÖCKEN**

Der **3-Punkt-Gang** ist nur in den ersten Tagen nötig. Nehmen Sie die Stöcke gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne und stellen Sie das operierte Bein dazwischen. Überholen Sie mit dem gesunden Bein die Stöcke und setzen Sie es davor ab. Wiederholen Sie den Vorgang. Das operierte Bein wird durch die Stöcke entlastet.



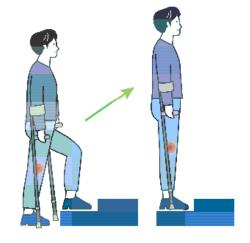
Der **Kreuzgang** ist nach wenigen Tagen erlaubt. Nehmen Sie den rechten Stock und das linke Bein gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne. Dann folgt der linke Stock mit dem rechten Bein. Beide Beine werden gleich belastet.

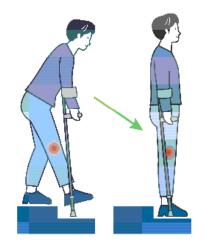


#### **TREPPENSTEIGEN**

Beim Treppenhinaufgehen stellen Sie zuerst das gesunde Bein auf die nächste Stufe. Das operierte Bein und die Stöcke folgen. Stützen Sie sich auf der neuen Stufe auf die Stöcke und wiederholen Sie den Vorgang. Ist ein Handlauf (Treppengeländer) vorhanden, können Sie sich auch mit einer Hand daran festhalten

Beim Treppenhinuntergehen stellen Sie die Stöcke und das operierte Bein zuerst nach unten. Stützen Sie sich auf die Stöcke. Dann folgt das gesunde Bein. Ist ein Handlauf (Treppengeländer) vorhanden, können Sie sich auch mit einer Hand daran festhalten.





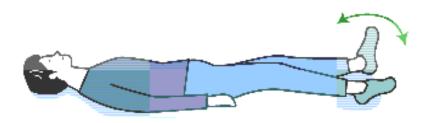
## ÜBUNGEN

#### KREISLAUFAKTIVIERUNG

Ausgangsstellung: Rückenlage

**Durchführung:** Füsse im Sekundenrhythmus auf und ab bewegen

Wiederholung: 30×, mehrmals täglich



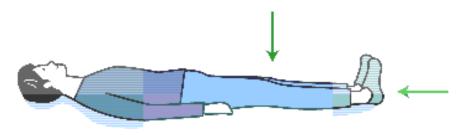
## AKTIVIERUNG DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Ausgangsstellung: Rückenlage

**Durchführung:** Vorfüsse hochziehen, Kniegelenke in die Unter-

lage drücken, ruhig weiter atmen

**Wiederholung:** 10×10 Sekunden, 2× täglich



## ÜBUNGEN

#### KNIEBEUGUNG AUS RÜCKENLAGE

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine gestreckt

**Durchführung:** Ferse abgelegt auf dem Bett Richtung

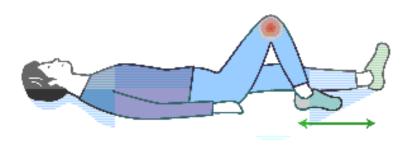
Gesäss ziehen, indem Sie Ihr Kniegelenk beugen

und strecken

**Vorsicht:** Beachten Sie Ihre Beinachse (Fuss-,Knie- und

Hüftgelenk bleiben in einer Linie)

Wiederholung: 15×, 2× täglich



#### **WISCHAKTIVITÄT AUS DEM SITZEN**

Ausgangsstellung: Sitzen, Oberkörper aufrecht, Füsse auf einer

rutschigen Unterlage

**Durchführung:** Schnelle, kleine Wischbewegungen der Füsse,

als ob Sie den Boden polieren würden

**Vorsicht:** Beachten Sie Ihre Beinachse (Fuss-, Knie- und

Hüftgelenk bleiben in einer Linie)

**Wiederholung:** 3×30 Sekunden, 2× täglich



#### **VERBESSERUNG DER BEUGUNG**

Ausgangsstellung: Sitz auf Bettkante oder Stuhl

**Durchführung:** Knie beugen, indem der Fuss nach

hinten rutscht

**Wiederholung:** 10×10 Sekunden die Endposition

halten, 2-3× täglich



## WIR FREUEN UNS AUF SIE

#### KANTONSSPITAL OLTEN

Baslerstrasse 150 4600 Olten

T 062 311 41 11 info.kso@spital.so.ch



- solothurnerspitaeler
- solothurnerspitaeler

