

## **Knieprothese**

Ihre Aufgabe nach der Operation

## Liebe Patientin, lieber Patient

Sie wurden von uns operiert, wir haben Ihnen eine Knieprothese eingebaut. Die erste Phase nach der Operation haben Sie gut überstanden. Nun sind Sie dran. Sie haben es, mit Unterstützung Ihrer Physiotherapie in Ihrer Hand, auch die zweite Phase erfolgreich zu gestalten.

## Zwei Hauptziele stehen im Vordergrund

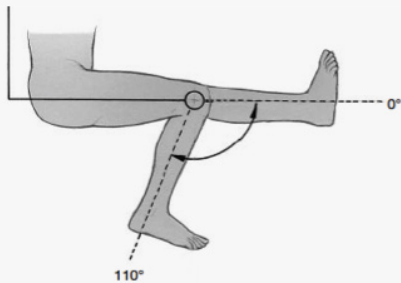
### Schwellung und Schmerzen reduzieren

Ein gewisses Mass an Hämatom und Schwellung lassen sich bei dieser Operation nicht vermeiden. Mit folgenden Massnahmen können Sie hier entgegenwirken:

- Kühlen (am Besten mit Quarkwickeln)
- Entzündungshemmende Schmerzmittel
- Knie in Pausen hochlagern

### Beweglichkeit des Kniegelenkes verbessern

Die früh erreichte gute Beweglichkeit ist wichtig für ein gutes Behandlungsergebnis. Nach dieser Operation müssen Sie die Knie-Beweglichkeit (Beugung/Streckung) in den ERSTEN Wochen intensiv trainieren. Der Zeitfaktor spielt eine grosse Rolle. Daher unsere Empfehlung:



- In den ersten 6 Wochen nach der Operation sollten Sie 110° Beugung und die volle Streckung erreichen.
- Gönnen Sie sich in dieser Phase genügend Schmerzmittel und auch Schonung.
- Reduzieren Sie Ihre Schmerzmittel erst dann, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben.
- Nutzen Sie einen Hometrainer so bald als möglich, egal, was Ihr Physiotherapeut sagt.

**Ihre Aufgabe ist es, dass Sie uns bei der 6-Wochen-Kontrolle ein Knie präsentieren können, das Sie 110° beugen und ganz strecken können – dann haben Sie gewonnen.**

Ansonsten: kämpfen Sie weiter, es lohnt sich! Viel Erfolg!

Melden Sie sich bei uns, falls sich Ihr Kniegelenk wider Erwarten im Verlauf verschlechtern statt verbessern sollte.



## **Prof. Dr. med. M.P. ARNOLD**

*FMH Orthopädische Chirurgie und Traumatologie  
Sportmedizin SGSM*

**Bei Fragen und Unklarheiten erreichen Sie uns unter:**

**+41 61 335 29 00**

**[praxis.mein-knie@hirslanden.ch](mailto:praxis.mein-knie@hirslanden.ch)**

**Für weiterführende Informationen:**

**[www.Praxis-MEIN-KNIE.ch](http://www.Praxis-MEIN-KNIE.ch)**

---

### **Münchenstein (Basel)**

#### **Sprechstunden & Klinik**

Hirslandenklinik Birshof  
Reinacherstrasse 28  
4142 Münchenstein

### **Cham (Zug)**

#### **Sprechstunden**

Praxis VIARIVA  
Dorfplatz 2  
6330 Cham

#### **Klinik**

Hirslanden AndreasKlinik  
Rigistrasse 1  
6330 Cham