



## Ein neues Kniegelenk ... Ein neues Leben!

Tipps für das Leben mit  
einem neuen Kniegelenk



### Was ist eine Knie-Totalendoprothese?

Eine Knie-Totalendoprothese ist der Ersatz des erkrankten Kniegelenkes durch ein künstliches Implantat. Die ab-genutzten Knorpeloberflächen werden ersetzt durch eine Femur-Komponente am Oberschenkel und eine Tibia-Komponente am Schienbein. Auf die Tibia-Komponente wird ein Polyethylen-Einsatz gesetzt, der als Gleitfläche zwischen Ober- und Unterschenkel dient.

Die Operation dauert in der Regel ein bis zwei Stunden. Der stationäre Aufenthalt in der Klinik beträgt ca. zwei Wochen. Risiken können nie ganz ausgeschlossen werden. Da aber jährlich etwa 230 000 Kniegelenke in Europa operiert werden, ist dies heute ein Routineeingriff. Dennoch sollten Risiken wie Blutergüsse, Infektionen, Allergien oder Thrombosen nicht unerwähnt bleiben. Meist sprechen jedoch die Vorteile für einen Eingriff. Darauf folgen entsprechende Rehabilitationsmaßnahmen, d. h. die langsame Belastung des operierten Knies. Für einen positiven Heilungsverlauf ist die Reha-Maßnahme sehr wichtig.

### Gibt es Möglichkeiten meine Wohnung alltagssicher zu gestalten?

- Stellen Sie sicher, dass der Eingangsbereich leicht zu überwinden ist und dass keine losen Fußmatten dort liegen.
- Das Treppenhaus sollte hell beleuchtet und ein Geländer sollte angebracht sein.
- Eine zentrale Ablage im Flur für z. B. Schlüssel oder Post erspart Ihnen unnötige Wege.

- Ein schnurloses Telefon kann auch sehr hilfreich sein.
- Benutzen Sie einen Wannen- oder Duschsitz bei der Körperpflege. Falls Sie dies nicht zu Hause haben, können Sie auch einen Plastikhocker verwenden. Wichtig ist jedoch, dass dieser sehr stabil und rutschfest ist.
- Für niedrige Toiletten gibt es Aufsätze, die Sie sich gegebenenfalls vorübergehend leihen könnten.
- Legen Sie sich eine Taschenlampe neben Ihr Bett, wenn Sie den Lichtschalter nicht vom Bett aus bedienen können.
- Beseitigen Sie lose Kabel oder Teppichkanten, die Ihnen im Weg sind.

### Wie sieht das Leben mit dem neuen Kniegelenk aus?

Auch nach der Rückkehr in Ihre gewohnte Lebensumgebung sollten Sie das Knie gezielt trainieren. Bitte beachten Sie dabei die Anweisungen Ihres Therapeuten ganz genau. Nach wenigen Monaten können Sie Ihr Leben wieder voll genießen. Gehen Sie Ihren Hobbys nach und treiben Sie Sport. Erlaubt sind alle gelenkschonenden Sportarten wie schwimmen, Rad fahren und spazierengehen. Verzichten Sie auf schweres Heben und extreme sportliche Belastungen.

### Wie wichtig ist die Nachsorge?

Nutzen Sie das Angebot zu regelmäßigen Nachuntersuchungen. Ihr Arzt kann Ihre Rehabilitation verfolgen und eventuelle Komplikationen frühzeitig erkennen.

Klinik Tettang  
Emil-Münch-Str. 16  
88069 Tettang  
Tel.: +49 7542 531-0  
Fax: +49 7542 531-178  
info@klinik-tt.de  
www.klinik-tt.de





## Wie ist das Kniegelenk aufgebaut?

Das Kniegelenk ist die bewegliche Verbindung zwischen dem Oberschenkelknochen und dem Schienbein und ermöglicht neben der Streckung und Beugung auch geringe Drehungen des Unterschenkels.

Oberschenkelrolle und Schienbeinkopf sind mit einer Knorpelschicht überzogen. Die dazwischen liegenden Menisken fangen die auftretenden Kräfte federnd ab. Eine Gelenkkapsel umschließt das Gelenk. Sie produziert die Gelenkflüssigkeit, die den Knorpel ernährt und die Kniescheibe geschmeidig gleiten lässt.

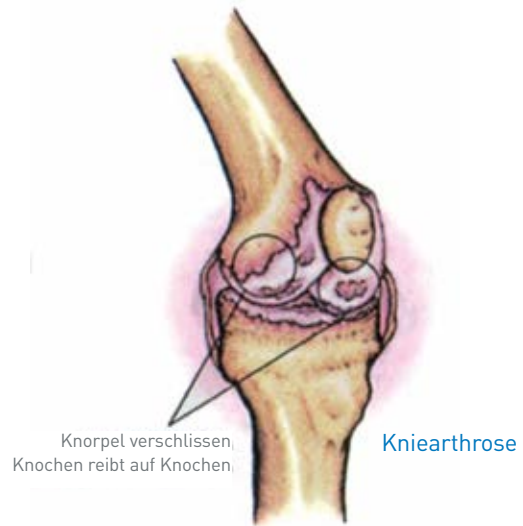
Sobald Sie Schmerzen beim Aufstehen, bei Belastung, Bewegung oder im Ruhezustand bemerken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dies sollten Sie auch tun, wenn Sie Bewegungseinschränkungen oder knirschende Geräusche bei Bewegung bemerken.



Gesundes Knie

## Erkrankungen des Kniegelenkes

Der Verschleiß des Gelenkknorpels wird beim Kniegelenk Gonarthrose genannt.



Die Ursache ist häufig eine Fehlstellung der Beine. So belasten zum Beispiel X- oder O-Beine die Kniegelenke einseitig. Aber auch Unfälle sind Ursachen für den Verschleiß. Sind ein oder mehrere Teile des Knies geschädigt, leidet die Beweglichkeit darunter. Im Laufe der Zeit bekommt der Knorpel Risse und nützt sich immer mehr ab.

Da der Knorpel sich nicht selbst regenerieren kann, nimmt der Schaden zu. Die Gelenkknochen reiben aufeinander. Das Kniegelenk verformt und entzündet sich. Als Folge entstehen auch hier starke Schmerzen, die mit einer zunehmenden Einschränkung der Bewegungsfreiheit einhergehen.

## Aus welchem Material besteht die Knie-Totalendoprothese?

Implantate sind im Körper hohen Belastungen ausgesetzt und müssen aus widerstandsfähigem Material bestehen. Deshalb werden die Komponenten von Knieendoprothesen heute heiß geschmiedet und bestehen in der Regel aus Cobalt-Chrom-Legierungen; je nach individuellen Bedürfnissen und Verankerungsart auch aus Titan-Legierungen.

Ein künstliches Kniegelenk hält in der Regel 12 bis 15 Jahre. Entscheidende Faktoren für die Lebensdauer und Funktionsfähigkeit sind die körperliche Beanspruchung, die Knochenbeschaffenheit und das Material der Gleitpaarung, d. h. die Kombination der Materialien, die direkt aufeinander treffen.

## Wann sollte ich ein künstliches Kniegelenk in Betracht ziehen?

Wenn die Schmerzen und die Behinderung im Kniegelenk zunehmen und die konservativen Behandlungen wie Physiotherapie, Packungen, Bäder und Schmerzmittel ausgeschöpft sind, wird ein künstliches Kniegelenk empfohlen.



## Endoprothetik in der Klinik Tettang

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung, medizinischen Kompetenz und modernen Ausstattung genießt unsere Klinik im Bereich der Endoprothetik überregionales Renommee. Mit neuester Software ausgestattete Computernavigation unterstützt den Operateur bei der präzisen Implantation der Endoprothese.

## Ihr Ansprechpartner

Abteilung für Orthopädie,  
Endoprothetik und Unfallchirurgie  
Telefon: +49 7542 531-201 (Sekretariat)  
Fax: +49 7542 531-229

## Unsere Sprechzeiten

Montag 14.00 – 18.00 Uhr  
Dienstag 08.00 – 15.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr  
Notfälle 24 Stunden täglich

Berufsgenossenschaftliche Heilverfahren (BG)  
Schwerverletzte (VAV)

## Wie kann ich mich auf die Operation vorbereiten?

Der Erfolg einer Operation und der Heilprozess hängen auch von Ihrer Mitarbeit ab. Dazu gehört z. B. die Verbesserung Ihres Allgemeinzustandes: Verzichten Sie auf Zigaretten und reduzieren Sie eventuelles Übergewicht.