

Ungeeignete Sportarten

- + **Alpiner Skilauf**
Erhöhte Sturz- und Verletzungsgefahr
- + **Ballspiele (Fuß-, Hand-, Basket-, Volleyball)**
Sturzgefahr und unkontrollierte Einwirkungen durch Gegnerkontakt
- + **Tennis**
Hohe Stoß-, Dreh- und Scherkräfte durch häufige Richtungswechsel und Abbremsen
- + **Reiten**
Starke Stoß-, Erschütterungs- und Scherbelastung
- + **Segeln**
Räumliche Enge und starke Druck-, Stoß- und Scherbelastung
- + **Außerdem:** Curling, Eislaufen, Wasserski, Leichtathletik, Extremsportarten
- + **Generell gilt:** Alle Sportarten mit Wettkampfcharakter sind nicht geeignet!

Bedingt geeignete Sportarten

- + **Skiwandern/Skilanglauf**
Vermeiden Sie steile Abfahrten und Steigungen sowie Sturzgefahren.
- + **Golfspielen**
Achten Sie auf einen sicheren Stand, eine genaue Schlagtechnik und kontrollierte Bewegungsabläufe. Verwenden Sie Schuhwerk ohne Spikes.
- + **Kegeln/Bowlen**
Nur wenn Sie die Bewegungsabläufe beherrschen und Sie eine gut ausgebildete Muskulatur und das entsprechende Bewegungsausmaß haben.
- + **Tischtennis**
Vermeiden Sie große Ausfallschritte und plötzliche Bewegungsänderungen.

Geeignete Sportarten

- + **Allgemeine Gymnastik**
z.B. die in der Rehaklinik erlernten Übungen.
- + **Wandern**
Auf möglichst ebenem, flachem Boden mit festem Schuhwerk und nur so lange, dass keine muskuläre Ermüdung oder Schwäche eintritt. Beim Bergwandern aufgrund der besseren muskulären Kontrolle Bergangehen bevorzugen. Benutzen Sie wenn möglich zwei Teleskopstöcke.
- + **Radfahren/Heimtrainer**
Meiden Sie starke Steigungen und Gefälle sowie Sturzgefahren und zu starke Belastungen. Abstieg möglichst mit dem nicht operierten Bein.
- + **Krafttraining/Gewichtheben**
Führen Sie die Bewegung gut kontrolliert, langsam und ohne abruptes Zurückschnellen der Gewichte durch. Verzichten Sie auf Freihanteltraining.
- + **Schwimmen/Sauna**
Schwimmen und saunieren Sie erst wieder nach etwa sechs Wochen und nachdem die Wunde sicher verheilt ist. Bevorzugen Sie Rücken- und Kraulschwimmtechniken.
- + **Rudern/Paddeln**
Achten Sie auf eine entspannte Sitzhaltung und vermeiden Sie Haltungen mit großen Abspreiz- und Beugungswinkeln.

+
Ilmtalklinik Mainburg
 Abteilung für
 Orthopädie und Unfallchirurgie
 Chefarzt Dr. med. Thomas Pausch
 Laurentiusweg 1
 84048 Mainburg
 Tel 08751 78-1177
 Fax 08751 78-1190
 mb.sekretariat.chirurgie@
 klinikallianz.com
 www.klinikallianz.com



Information Allgemeine Verhaltensregeln nach endoprothetischem Hüft- oder Kniegelenkersatz



Ihre Endoprothese wird Ihr natürliches Gelenk nicht voll ersetzen.

- + Legen Sie beim Gehen regelmäßige Pausen ein, um Ermüdungserscheinungen zu verhindern. Vermeiden Sie unnötige Gefährdungen, indem Sie auf Bodenunebenheiten achten und bei Eis und Schnee unbedingt Gehhilfen, wie z. B. Schuhspikes benutzen. Tragen Sie wenn möglich immer festes Schuhwerk.
- + Vermeiden Sie Heben und Tragen von Lasten über 20 Prozent Ihres Körpergewichtes. Lasten wenn möglich nur kurzfristig und möglichst beidhändig tragen. Sinnvolle Hilfsmittel sind Einkaufswagen oder sogenannte „Rollis“ (Koffer auf Rollen).
- + Benutzen Sie immer wenn nötig Hilfsmittel, z. B. Greifzangen, langstielige Geräte, Toilettensitzerhöhungen, Handgriffe an der Wand, rutschfeste Unterlagen im Nassbereich, ggf. Badewannensitz, Sitzkissen, Schuh-Anziehhilfen, elastische Schnürsenkel etc.
- + Autofahren erst dann, wenn die Vollbelastung gestattet ist und Sie nicht mehr auf Gehhilfen angewiesen sind. Regelmäßige Pausen zum Aussteigen und Laufen einiger Meter sind sinnvoll. Üben Sie zuvor das korrekte Ein- und Aussteigen.
- + Bei der Wiederaufnahme der sexuellen Aktivitäten beachten Sie die vom Operateur beschränkten Bewegungsmuster.
- + Streben Sie ein Normalgewicht an, um die Haltbarkeit Ihres Kunstgelenkes zu verlängern. Nutzen Sie dazu auch ein Bewegungsprogramm, z.B. regelmäßige Durchführung des in der Rehaklinik erlernten Übungs-Programms.
- + Gestalten Sie Ihr häusliches Umfeld und Ihren Arbeitsplatz individuell z.B. durch verstellbare Tisch- und Stuhlhöhen, Aufstehhilfen etc.
- + Bei bakteriellen Infekten ist ebenso wie z. T. bei zahnärztlichen und urologischen Eingriffen eine antibiotische Abdeckung notwendig.
- + Gehen Sie entsprechend den Empfehlungen Ihres behandelnden Arztes zur ärztlichen Nachsorge und führen Sie Ihren Endoprothesenpass stets mit sich.

Eine maßvolle sportliche Betätigung von Patienten mit einem künstlichen Gelenk ist sinnvoll, weil ...

- + die gelenkführende Muskulatur gekräftigt wird,
- + durch die bessere aktive muskuläre Stabilisation das Kunstgelenk vor Fehlbelastungen, die Schäden an der Knochen-Zement-Grenze oder Knochen-Prothesenschaft-Pfannengrenze bewirken können, geschützt wird (gute Muskulatur = stabiler Knochen),
- + durch Steigerung der Koordinationsfähigkeiten (Geschicklichkeit) auch die Sturzgefahr reduziert wird,
- + sportliche Betätigung (z. B. Rehasport), in der Regel in der Gruppe oder mit Mitmenschen betrieben, den Kontakt fördert, die positive Einstellung zur eigenen Leistungsfähigkeit und damit die Lebensfreude erhöht.

Künstliches Hüftgelenk

- + Achten Sie darauf, dass die Kniegelenke nicht höher stehen als die Hüftgelenke (Hüftgelenke nicht mehr als 90 Grad beugen – zu weit nach vorne beugen).
- + Vermeiden Sie das Übereinanderschlagen der Beine sowie extreme Ein- und Auswärtsdrehungen.
- + Achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte beim Schuheanziehen und beim Aufheben am Boden liegender Gegenstände gestreckt bleibt. Drehen Sie Becken und Beine gleichzeitig und langsam.
- + Legen Sie ein Kissen oder ein anderes Polster zwischen die Beine, wenn Sie sich auf die Seite legen bzw. drehen.

Künstliches Kniegelenk

- + Vermeiden Sie maximale Kniebeugungen.
- + Vermeiden Sie Dreh- und Scherbewegungen am operierten Kniegelenk.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie von Ihrem Operateur anderslautende Vorgaben erhalten haben, dann haben die Vorgaben des Operateurs in jedem Fall Vorrang!

Spezielle Anweisungen:

Ihr nächster Kontrolltermin:

Sollten akute Probleme mit dem künstlichen Gelenk auftreten, insbesondere ausgeprägte Schmerzen am Gelenk, Rötung, ausgeprägte Schwellung, Überwärmung, Flüssigkeitsaustritt aus der OP-Wunde/Narbe, Instabilität oder Schmerzen nach Sturz auf das Gelenk ist eine sofortige Vorstellung in unserer Klinik oder in einer anderen Notfalleinrichtung vor Ort erforderlich!