



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

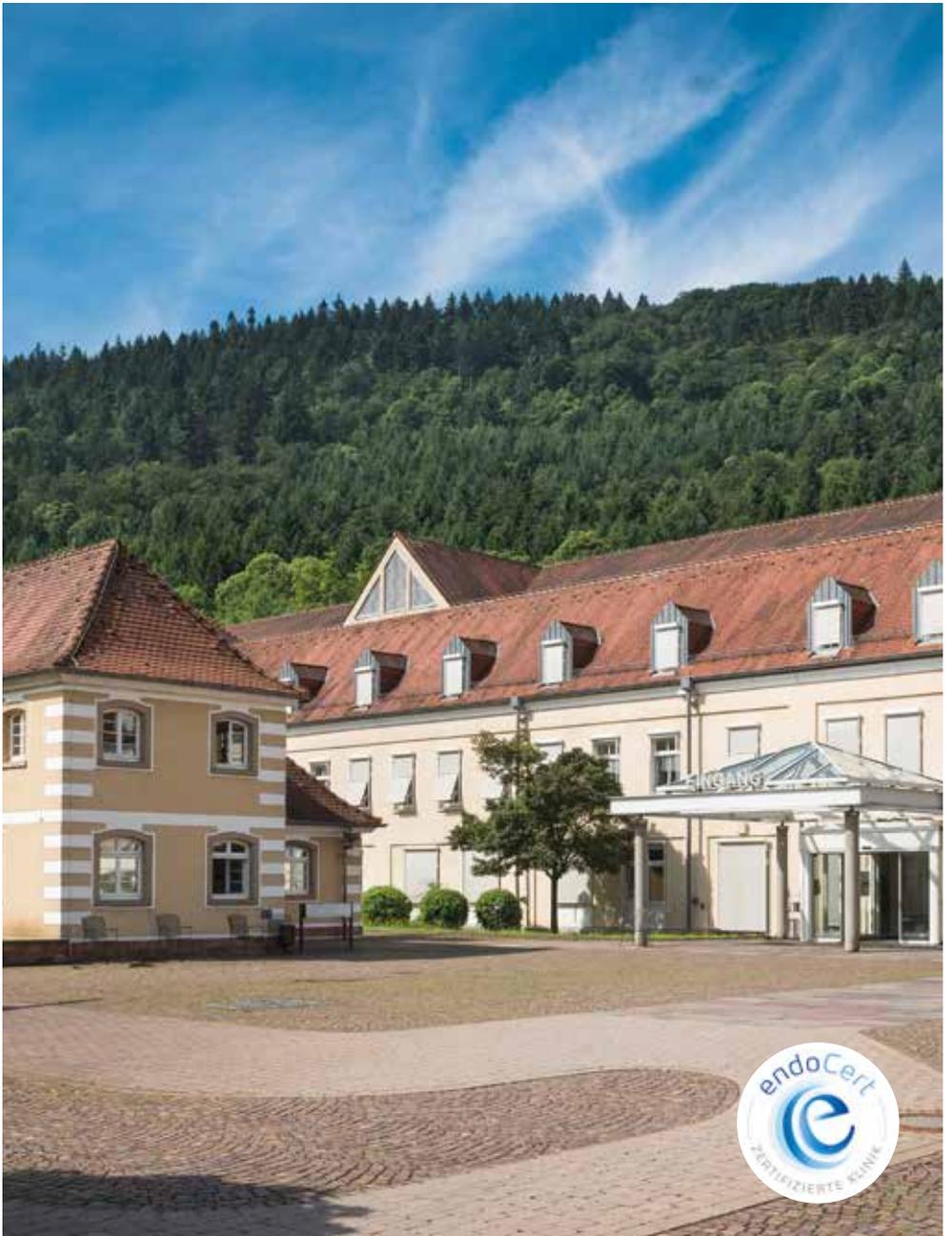
KNIEENDOPROTHETIK

TIPPS FÜR DEN ALLTAG UND TRAINING



Stiftung Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg





LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Der Gelenkverschleiß (Arthrose) des Kniegelenks ist eine chronische Erkrankung, die Mobilität einschränkt und die Lebensqualität sinken lässt. Aus eigener Erfahrung kennen Sie die damit verbundenen Schmerzen und Probleme im Alltag. Wenn die Möglichkeiten einer gelenkerhaltenden Therapie nicht mehr ausreichend wirksam sind oder gar nicht erst aussichtsreich erscheinen, so kann man mit dem Einsatz eines künstlichen Kniegelenks (Endoprothese) neue Beweglichkeit und Belastbarkeit gewinnen. Das Universitätsklinikum Heidelberg hat eine lange Tradition in der endoprothetischen Spitzenmedizin und wurde bereits 2013, als eine der ersten Kliniken in Deutschland überhaupt, als „Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung“ zertifiziert. Unsere Abläufe unterliegen deshalb einem strengen Qualitätsmanagement, zu Ihrem Vorteil. Wir beschäftigen uns mit einem Höchstmaß an Expertise mit dem künstlichen Teil- und Vollgelenkersatz am Knie. Muskelschonende (minimal-invasive) Zugangswege, die Anwendung digital assistierter Operationsverfahren für höchste Präzision beim Einsetzen der Implantate und Verfahren für eine unmittelbare postoperative Schmerzfreiheit führen wir routinemäßig durch.

Ein besonderes Augenmerk legen wir auch auf eine schnelle, qualitativ hochwertige Nachbehandlung. Unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten haben ein Nachbehandlungskonzept entwickelt, mit dem Sie sich optimal auf die Operation vorbereiten können und danach wieder schnell auf die Beine kommen.

Mit der „Heidelberg-8“ haben wir für Sie ein spezielles „acht Minuten“ Programm entwickelt, das wir Ihnen als tägliche Routine zur Stärkung der gelenksumfangreichen Muskulatur empfehlen. Damit möchten wir zusammen mit Ihnen den Behandlungserfolg sicherstellen und Ihnen den Weg zurück in einen aktiven Alltag erleichtern.

Mit herzlichen Grüßen



Priv.-Doz. Dr. med. Tilman Walker
Kommiss. Ärztlicher Direktor
der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg



Anne Kenkenberg
Leiterin
der Physiotherapie



INHALT

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

04 | LIEGEN UND SCHLAFEN

05 | GEHEN

06 | TREPPE STEIGEN

ÜBUNGSPROGRAMME

07 | FÜR DEN EINSTIEG

13 | FÜR DIE FORTGESCHRITTENEN I

16 | FÜR DIE FORTGESCHRITTENEN II

20 | HEIDELBERGER 8-MINUTEN PROGRAMM

21 | SPORT

22 | NOTIZEN

TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Tipps, die Ihnen in den ersten Wochen nach der Operation den Alltag erleichtern können.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie darüber hinaus Fragen haben!

TIPPS FÜR DEN ALLTAG | LIEGEN UND SCHLAFEN



SCHLAFEN SIE IN GEWOHNTER POSITION.

BEIM SCHLAFEN AUF DER SEITE KÖNNEN SIE EIN LÄNGLICHES KISSEN ZWISCHEN DIE BEINE LEGEN.

IN DEN ERSTEN WOCHEN NACH DER OP IST ES SINNVOLL, DAS KNIE IMMER WIEDER ZUR ENTSTAUUNG HOCHZULEGEN.

TIPP

Falls das Aufstehen wegen geringer
Betthöhe beschwerlich sein sollte, könnten
Sie vorübergehend eine zweite
Matratze auf Ihr Bett legen.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG | GEHEN



1 | 2 | NACH DER OPERATION ERLERNEN SIE DAS GEHEN AN UNTERARMGEHSTÜTZEN. WIR SORGEN FÜR EINE KORREKTE HÖHENEINSTELLUNG DER STÜTZEN. ACHTEN SIE BITTE AUF EINE AUFRECHTE HALTUNG. DIE GEHILFEN UNTERSTÜTZEN DAS OPERIERTE BEIN.

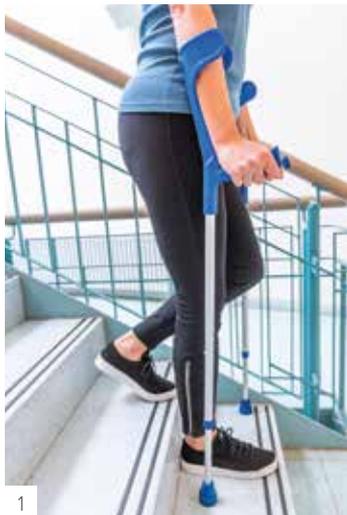
3 | SOBALD SIE SICH SICHER FÜHLEN, KÖNNEN SIE DIE STÜTZEN IM WECHSEL (ÜBER KREUZ) EINSETZEN, BIS SIE SIE GANZ WEGLASSEN UND OHNE STÜTZEN GEHEN.

TIPP

Sobald Sie auf Unterarmgehstützen verzichten können, sind Wanderstöcke auf längeren Gehstrecken eine mögliche Unterstützung.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG | TREPPE STEIGEN

Grundsätzlich dürfen Sie die Treppe wie gewohnt gehen.



1 | TREPPE HINUNTER: SETZEN SIE DIE STÜTZEN UND DAS OPERIERTE BEIN AUF DIE NÄCHSTE STUFE UND STELLEN DAS GESUNDE BEIN NACH.



2 | TREPPE HINAUF: SETZEN SIE DAS GESUNDE BEIN AUF DIE NÄCHSTE HÖHERE STUFE, DANN FOLGEN DIE STÜTZEN UND DAS OPERIERTE BEIN.

TIPP

Zu Beginn kann es für Sie einfacher sein, die Stufen im Nachstellschritt zu gehen.

ÜBUNGSPROGRAMME



Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie Übungen für den Einstieg und für Fortgeschrittene zusammengestellt.

Diese Übungen können Sie auch schon bereits vor der Operation durchführen, um gut vorbereitet zu sein.

Trainieren Sie möglichst täglich, und führen Sie die Übungen langsam und mit Aufmerksamkeit durch.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Üben !

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



1 | ÜBUNG IN RÜCKENLAGE:
ZIEHEN SIE DIE FUSSRÜCKEN HOCH UND DRÜCKEN SIE DIE KNIEKEHLEN GLEICHZEITIG AUF DIE UNTERLAGE. DIE SPANNUNG 3 BIS 5 SEK HALTEN.

5 - 10 X WIEDERHOLEN



2 | 3 BEUGEN SIE IM WECHSEL DAS BEIN, DER FUSS GLEITET HIERBEI AUF DER UNTERLAGE. ZUR UNTERSTÜTZUNG KÖNNEN SIE EIN HANDTUCH IN DIE KNIEKEHLE LEGEN UND MIT DESSEN ENDEN DAS BEIN ZU SICH ZIEHEN.

PRO SEITE 5 - 10 X WIEDERHOLEN



ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



4

4 | LEGEN SIE EINE HANDTUCHROLLE UNTER IHR KNIE. ZIEHEN SIE DEN FUSSRÜCKEN HOCH, DIE FERSE BLEIBT AUF DER UNTERLAGE UND DRÜCKEN SIE DIE KNIEKEHLE NACH UNTEN BIS SICH DER OBERSCHENKEL ANSPANNT. HALTEN SIE DIE SPANNUNG 3 BIS 5 SEK.

5 - 10 X WIEDERHOLEN



5

5 | LEGEN SIE EINE HANDTUCHROLLE UNTER IHR KNIE. ZIEHEN SIE DEN FUSSRÜCKEN HOCH UND HEBEN SIE DIE FERSE AN, BIS DAS KNIE VOLLGESTRECKT IST. VERSUCHEN SIE DIE STRECKUNG AM ENDE DER BEWEGUNG

3 BIS 5 SEK ZU HALTEN.

5 - 10 X WIEDERHOLEN

Vorbereitung

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



1 | **ÜBUNG IM SITZ:** SETZEN SIE SICH AUFRECHT HIN, DIE FÜSSE WERDEN GLEICHMÄSSIG BELASTET. ACHTEN SIE DARAUF, DASS DIE KNIE ÜBER DEN FERSEN STEHEN. GEBEN SIE NUN GLEICHZEITIG DRUCK IN DEN BODEN MIT DEN FERSEN, GROSSZEH- UND KLEINZEHBALLEN FÜR 3 BIS 5 SEK. DIE ZEHN BLEIBEN DABEI ENTSPANNT

5 - 10 X WIEDERHOLEN



2 | SETZEN SIE SICH AUFRECHT HIN, DIE FÜSSE WERDEN GLEICHMÄSSIG BELASTET. ACHTEN SIE DARAUF, DASS DIE KNIE ÜBER DEN FERSEN STEHEN. ROLLEN SIE DIE FÜSSE IM WECHSEL VON DER FERSE BIS ZUM VORFUSS AB.

5 - 10 X WIEDERHOLEN

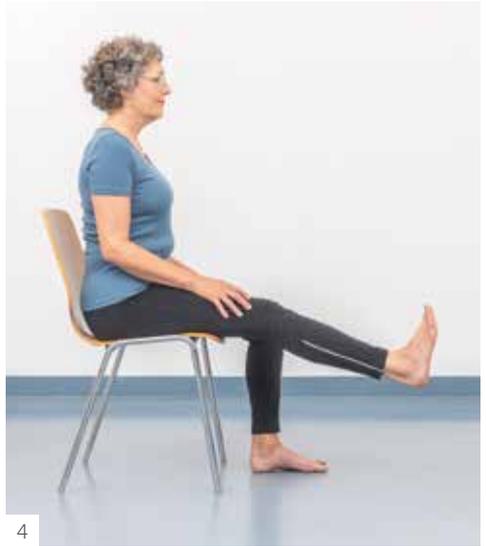
ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



3

3 | LEGEN SIE EIN HANDTUCH UNTER IHREN FUSS. BEUGEN UND STRECKEN SIE DAS KNIE, INDEM SIE DAS HANDTUCH MIT DEM FUSS VOR- UND ZURÜCKSCHIEBEN.

5 - 10 X WIEDERHOLEN



4

4 | SETZEN SIE SICH AUFRECHT HIN. ZIEHEN SIE DEN FUSSRÜCKEN HOCH UND STRECKEN SIE DAS KNIE. DIE SPANNUNG CA. 5 SEKUNDEN HALTEN- LANGSAM NACHLASSEN.

5 - 10 X WIEDERHOLEN

Vorbereitung

OP

ab sofort

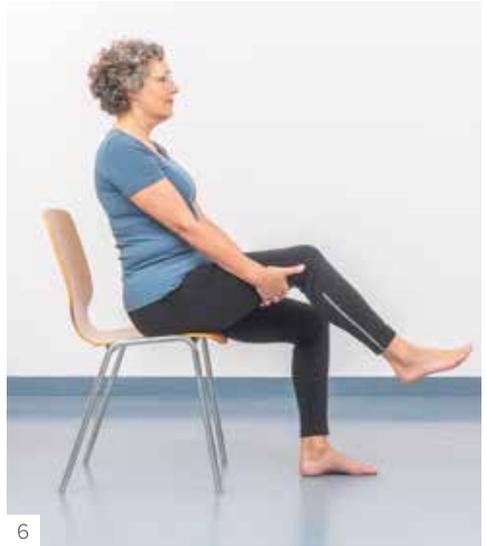
ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



5 | 6 SETZEN SIE SICH AUFRECHT HIN. VERSCHRÄNKEN SIE DIE HÄNDE UNTER IHREM OBERSCHENKEL UND HEBEN SIE IHR BEIN AN – LASSEN SIE DEN UNTERSCHENKEL IM KNIEGELLENK LOCKER PENDELN.

5 - 10 X WIEDERHOLEN

Vorbereitung

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



1 | ÜBUNG IM STAND:

BELASTEN SIE BEIDE BEINE GLEICHMÄSSIG UND STRECKEN SIE DIE WIRBELSÄULE. SIE KÖNNEN SICH ZUR SICHERHEIT AN EINER STUHLLEHNE FESTHALTEN. GEHEN SIE NUN IN DEN ZEHNSTAND UND STRECKEN SIE DIE KNIE. GESÄSS UND BAUCHMUSKELN SIND DABEI GESPANNT.

5 - 10 X WIEDERHOLEN

2 | 3 SCHRITTFOLGE ÜBEN: FERSE/ SPITZE...

5 - 10 X WIEDERHOLEN

TIPP

Die Nähe einer Wand (oder ein Türrahmen) kann ihnen Sicherheit und Halt geben.

Vorbereitung

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE I



- 1 | ÜBUNGEN IN BAUCHLAGE:**
STELLEN SIE DIE FUSSSPITZEN AUF UND STRECKEN SIE DAS KNIE SOWEIT WIE MÖGLICH. ACHTEN SIE DARAUF, DASS DAS BECKEN AUF DER UNTERLAGE LIEGEN BLEIBT.
5 - 10 X WIEDERHOLEN



- 2 |** HEBEN SIE DAS GESTRECKTE BEIN HOCH. ACHTEN SIE DARAUF, DASS DAS BECKEN AUF DER UNTERLAGE LIEGEN BLEIBT UND ZIEHEN SIE DABEI IHREN BAUCHNABEL NACH INNEN.
PRO SEITE 5 - 10 X WIEDERHOLEN



- 3 |** BEUGEN SIE DAS KNIE AN UND VERSUCHEN DIE FERSE IN RICHTUNG GESÄSS ZU ZIEHEN UND STRECKEN SIE ES LANGSAM WIEDER. DER OBERSCHENKEL BLEIBT AUF DER UNTERLAGE LIEGEN UND DER FUSS BLEIBT MITTIG.
5 - 10 X WIEDERHOLEN

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE I



1 | 2 **ÜBUNG IM SITZ:** STELLEN SIE NUN DIE BEINE IN SCHRITTSTELLUNG. DAS OPERIERTE BEIN STEHT ZUERST VORNE. STEHEN SIE NUN LANGSAM VOM STUHL AUF, BIS HÜFTEN UND KNIE GANZ GESTRECKT SIND. VERMEIDEN SIE HIERBEI DIE ARME EINZUSETZEN. ACHTEN SIE BEIM AUFSTEHEN DARAUF, DASS DIE KNIE IMMER DEN GLEICHEN ABSTAND VONEINANDER BEHALTEN.

5 - 10 X WIEDERHOLEN

Vorbereitung

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE I



1 | ÜBUNG IM STAND: BELASTEN SIE BEIDE BEINE GLEICHMÄSSIG UND STRECKEN SIE DIE WIRBELSÄULE IN DIE LÄNGE. SIE KÖNNEN SICH ZUR SICHERHEIT AN EINER STUHLLEHNE FESTHALTEN. BEUGEN SIE LANGSAM DIE KNIE ALS OB SIE SICH HINSETZEN MÖCHTEN.

5 - 10 X WIEDERHOLEN



2 | WADENDEHNUNG: SCHRITTSTELLUNG: VERLAGERN SIE IHR KÖRPERGEWICHT AUF DAS VORDERE BEIN. ACHTEN SIE DARAUF DASS DIE FERSE DES HINTEREN BEINES KONTAKT ZUM BODEN BEHÄLT.

PRO SEITE 2 X 30 SEK. HALTEN.

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE II



1 | BEWUSSTES MARSCHIEREN AUF DER STELLE MIT ARMEINSATZ. FERSEN IN WECHSEL ABROLLEN BIS ZUR ZEHENSPIITZE



2 | ROLLEN SIE BEIDE FERSEN GLEICHZEITIG AB BIS ZUM ZEHENSTAND. KNIE BLEIBEN LEICHT GEBEUGT UND DAS BECKEN BLEIBT TIEF.

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE II



3 | FEDERN SIE **30 SEK** MIT LEICHT GEBEUGTEN KNIEN AUF DEN ZEHENSPITZEN.



4 | EINBEINSTAND. MALEN SIE EINE 8 MIT DEM GEGENBEIN. **2X8 WIEDERHOLUNGEN**



5 | EINBEINSTAND; STELLEN SIE DAS GEGENBEIN AUF DIE ZEHENSPITZEN UND HALTEN SIE **10 SEK**. DAS GLEICHGEWICHT MIT GESCHLOSSENEN AUGEN. **3X WIEDERHOLEN**

Vorbereitung

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE II



6

6 | STELLEN SIE SICH AUF DIE ZEHENSPIZTEN UND HALTEN DAS GLEICHGEWICHT. **8X3 SEK. WIEDERHOLEN**



7

7 | STEHEN SIE HÜFTGELENKS BREIT UND AUFRECHT. HEBEN SIE DIE ARME UND BEWEGEN SIE SICH IN EINE SITZPOSITION. DIE KNIEGELENKE SOLLTEN SENKRECHT ÜBER DEN FERSEN STEHEN UND DIE WIRBELSÄULE GESTRECKT BLEIBEN. **2 X 8 WIEDERHOLUNGEN**

Vorbereitung

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

HEIDELBERG 8

8 ÜBUNGEN, 8-SAM IN 8 MINUTEN

Die Heidelberg 8 ist ein Heimtrainingsprogramm, das Sie Zuhause ohne Hilfsmittel absolvieren können. Mit den 8 Übungen trainieren Sie sowohl Muskel- und Bindegewebe als auch Ihre allgemeine Haltung und Fitness. Bitte üben Sie 8-sam, achten Sie also darauf, bei allen Übungen gleichmäßig weiter zu atmen und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Üben Sie möglichst frei stehend. TIPP Die Nähe einer Wand (oder ein Türrahmen) kann Ihnen Sicherheit und Halt geben.



Vorbereitung

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

WIE ES DANACH WEITERGEHT: SPORT MIT MEINER KNIETPROTHESE

Eine sportliche Betätigung ist mit Ihrem neuen Kniegelenk möglich und sogar empfohlen. Aus eigenen Studien wissen wir, dass über 90% der Patienten nach Implantation einer Knieendoprothese wieder zu sportlicher Aktivität zurückkehren können. Einige Sportarten eignen sich mehr als andere. Generell empfehlen wir alle gelenkschonenden oder auch „low-impact“-Aktivitäten. Gelenkbelastende Aktivitäten oder „high-impact“-Sportarten sind durchaus möglich, können aber nicht generell empfohlen werden. Welche Sportarten für Sie in Frage kommen, hängt von Ihrem Trainingszustand und Ihren bisherigen Aktivitäten ab – diesbezüglich beraten wir Sie gerne. Sie können mit sportlichen Belastungen etwa nach 3-6 Monaten postoperativ beginnen.

In der Tabelle finden sie eine Auflistung empfohlener und weniger empfohlener Sportarten.

BESONDERS GEEIGNET	Wandern, Nordic-Walking, Schwimmen, Radsport, Schneeschuhwandern, Bogenschießen
EHER GEEIGNET	Skilanglauf, Skitouren, Bergwandern, Golfen, Segeln, langsames Joggen
EHER UNGEEIGNET	Ski-Alpin, Ballsportarten, Leichtathletik, Snowboarding, Turnen, Gewichtheben, Rudern, Reiten
BESONDERS UNGEEIGNET	Kampfsportarten, Judo, Ringen, Felsklettern



IMPRESSUM UND QUELENNACHWEIS

Herausgeber

Priv.-Doz. Dr. med. Tilman Walker
Kommiss. Ärztlicher Direktor

Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg
Schlierbacher Landstr. 200a
69118 Heidelberg
www.klinikum.uni-heidelberg.de/orthopaedie



Abteilung Physiotherapie

Christina Pfeifer, Dominique Zeiss, Anne Kenkenberg

Gestaltung und Layout

Medienzentrum/Unternehmenskommunikation
Zentrale Einrichtung des Universitätsklinikums und
der Medizinischen Fakultät Heidelberg
Leitung: Dr. Stefanie Seltmann
Grafik: Sybille Sukop, Olga Ruf

Fotos

Medienzentrum: Hendrik Schröder
Adobe Stock

Druck

printed in Germany

Stand: 2024

