

# KNIEGELENK- ERSATZ

INFORMATION FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN  
IM **LINDENHOF**SPITAL



Lindenhofspital  
Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern  
Tel. +41 31 300 88 11 | Fax +41 31 300 80 57  
lindenhof@lindenhofgruppe.ch  
lindenhofgruppe.ch

09.22 | 500 | LSE2.361.1

  
**LINDENHOFGRUPPE**



Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben sich zusammen mit Ihrer Orthopädin oder Ihrem Orthopäden zu einer Gelenkersatzoperation entschieden.

Gerne möchten wir Sie mit dem Ablauf rund um die Operation vertraut machen. Die vorliegende Broschüre wird Sie auf Ihren Spitalaufenthalt vorbereiten und während Ihres gesamten Spitalaufenthaltes begleiten. Bringen Sie diese Broschüre beim Spitaleintritt mit.

Das interprofessionelle Team besteht aus Orthopädinnen und Orthopäden, den Pflegefachpersonen sowie den Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten. Sie freuen sich, Sie betreuen zu dürfen.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

Ihr Behandlungsteam der Orthopädie am Standort Lindenhofspital



## INHALT

|   |    |
|---|----|
| Ziele der Behandlung .....                | 5  |
| Vor dem Spitalaufenthalt .....            | 6  |
| Vor der Operation .....                   | 9  |
| Operationstag .....                       | 10 |
| Nach der Operation .....                  | 12 |
| Übungsprogramm nach Knieoperationen ..... | 15 |
| Spitalaustritt .....                      | 18 |
| Organisation .....                        | 20 |
| Kontaktadressen .....                     | 23 |

## ZIELE DER BEHANDLUNG

Unser Ziel ist es, Ihnen eine Behandlung nach dem neuesten Stand des Wissens zu bieten und die Zusammenarbeit zwischen der Ärzteschaft, Physiotherapie und Pflege zu koordinieren. Um die Behandlungsziele zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie gut informiert sind. Zögern Sie nicht, uns Fragen zu stellen.

## GRUNDPFEILER DER BEHANDLUNG

| Vor dem Spitalaufenthalt  | Während dem Spitalaufenthalt              | Nach dem Spitalaufenthalt                           |
|---|---|---|
| Operationsvorbereitung im Rahmen der Sprechstunden (Anästhesie, Pflege, Physiotherapie) | Optimale Schmerztherapie                  | Nachkontrolle durch den Orthopäden / die Orthopädin |
| Spitaleintritt kurz vor der Operation   | Frühzeitiges Aufstehen nach der Operation | Ambulante Physiotherapie                            |
|   | Physiotherapie                            |   |
|   | Gemeinsam geplanter Spitalaustritt        |   |



## VOR DEM SPITALAUFENTHALT

### Sprechstunde bei Ihrer Orthopädin oder Ihrem Orthopäden

Zusammen mit Ihrer Orthopädin / Ihrem Orthopäden entscheiden Sie sich für eine Operation. Im Gespräch werden Sie über den Eingriff und den Ablauf im Spital informiert. Im Anschluss an das Gespräch erhalten Sie in der Praxis Termine für die Pflege- und Anästhesiesprechstunde sowie bei Bedarf für die Physiotherapie.

### Pflegesprechstunde Orthopädie

In der Pflegesprechstunde besprechen Sie mit einer Pflegefachperson der orthopädischen Abteilung Ihren bevorstehenden Spitalaufenthalt. Sie erklärt Ihnen den genauen Ablauf des Aufenthaltes. Sie erfahren dabei, was wir von Ihnen erwarten und was wir Ihnen zum Erreichen der gemeinsamen Ziele an Unterstützung bieten können. Die Pflegefachperson stellt Ihnen anschliessend einige für Ihre Behandlung wichtige Fragen zu Ihrer Person. Ihre Orthopädin oder Ihr Orthopäde informiert Sie über die Dauer Ihres Spitalaufenthaltes. Damit Sie das Spital nach der Operation gut vorbereitet verlassen können, bespricht die Pflegefachperson mit Ihnen den Austritt.

**Gerne dürfen Sie zu diesem Gespräch eine Vertrauensperson mitnehmen.**

### Wichtige Kontaktperson

Die Pflegefachperson der Pflegesprechstunde ist eine wichtige Ansprechperson für Sie. Ausserhalb der Sprechstundenzeiten wenden Sie sich bitte an Ihre Orthopädin oder Ihren Orthopäden.

### Anästhesiesprechstunde

In der Anästhesiesprechstunde wird eine Anästhesieärztin oder ein Anästhesiemediziner mit Ihnen besprechen, was für ein Anästhesieverfahren eingesetzt werden soll. Damit die Anästhesieärztin oder der Anästhesiemediziner Ihre Krankengeschichte kennen lernen kann, werden Sie u. a. nach Medikamenten, Allergien und allfälligen Erkrankungen gefragt.

Bitte bringen Sie zu **allen** Sprechstundenterminen das Nachfolgende mit (falls vorhanden):

- Medikamente in der Originalverpackung
- Aktuelle Medikamentenkarte von Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt
- Blutgruppenkarte
- Allergiepass
- Ihre Laborresultate (nicht älter als 6 Monate) sowie medizinische Unterlagen und Berichte von Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt
- Ausgefüllte Anästhesieaufklärung / -einwilligung (wird Ihnen zugeschickt)

## Physiotherapie

Damit Sie sich optimal auf Ihre bevorstehende Operation vorbereitet fühlen, bieten wir Ihnen eine massgeschneiderte Physiotherapiebehandlung an. Zusammen thematisieren wir Ihre Situation und Ihre Erwartungen. Wir können bereits Ihre Gehstöcke einstellen und mit Ihnen das Gehen und Treppensteigen üben. Sie lernen, wie Sie nach der Operation alltägliche Bewegungen ausführen und Übungen bereits vorher einstudieren können. Fragen rund um den Spitalaufenthalt sowie die Zeit danach können geklärt werden und werden Ihr Vertrauen stärken.

Falls Sie von diesem Angebot vor der Operation Gebrauch machen möchten, sprechen Sie rechtzeitig Ihre Orthopädin / Ihren Orthopäden darauf an.

Richten Sie Ihr Zuhause vorgängig auf die Zeit nach der Operation ein:

- Organisieren Sie sich einen langen Schuhlöffel.
- Möglicherweise profitieren Sie (vorübergehend) von einer Greifzange.
- Benützen Sie in der Dusche / Badwanne eine Antirutschmatte.



Als Vorbereitung für die Zeit nach der Operation können Sie das Video «Übungsprogramm nach Knieoperationen» auf unserer Website ansehen.



## VOR DER OPERATION

Essen Sie wie gewohnt und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Am Abend vor der Operation sind keine Einschränkungen notwendig.

Damit möglichst wenige Keime in den OP gelangen, empfehlen wir Ihnen, am Abend vor der Operation zu duschen. Wir bitten Sie, aus hygienischen Gründen auf Kunstnägel und Nagellack an Händen und Füßen zu verzichten.

Wenn Sie sich in den Tagen vor der Operation krank fühlen oder Fieber haben, müssen Sie sich unverzüglich mit Ihrer Orthopädin / Ihrem Orthopäden in Verbindung setzen.

## OPERATIONSTAG

Am Morgen vor der Operation dürfen Sie bis sechs Stunden vor dem Eintritt feste Nahrung zu sich nehmen. Ab diesem Zeitpunkt dürfen Sie nichts mehr essen. Klare Flüssigkeiten (Wasser, Kaffee / Tee ohne Milch und Zucker) können Sie bis zwei Stunden vor dem Eintritt ins Spital trinken.

### Eintritt ins Spital

Was Sie mitnehmen sollten:

- Krankenkassenausweis
- Alle Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen  
in der **Originalpackung**
- Aktuelle Medikamentenkarte
- Blutgruppenkarte und Allergiepass (sofern vorhanden)
- Alle vorhandenen medizinischen Unterlagen  
(fragen Sie Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt)
- Anästhesieaufklärung / -einwilligung (ausgefüllt), wenn Sie diese  
in der Anästhesiesprechstunde noch nicht abgegeben haben
- Aufklärungsformular (unterschrieben)
- Broschüre Kniegelenkersatz
- Gehstöcke (sofern vorhanden)
- Persönliche Effekten inkl. gute Schuhe, Toilettenartikel  
und bequeme Kleidung



### Ankunft und Vorbereitung im Spital

Planen Sie für Ihre Anreise genügend Zeit ein. Melden Sie sich beim Empfang im Lindenhofspital. Nach der administrativen Aufnahme wird Sie eine Pflegeperson in Empfang nehmen.

Auf der Pflegeabteilung bereiten Sie sich für die Operation vor. Ziehen Sie bitte aus hygienischen Gründen Ihren Schmuck (inkl. Ehering und Piercings) aus und deponieren Sie diesen im Schliessfach in Ihrem Kleiderschrank. Bitte lassen Sie besonders Wertvolles zuhause.

Informieren Sie das Pflegeteam, falls Sie eine Zahnprothese tragen. Von uns erhalten Sie ein Paar knielange Strümpfe zur Vorbeugung einer Venenthrombose (Blutgerinnsel) und ein Spitalnachthemd. Bevor Sie in den Operationssaal gebracht werden, erhalten Sie auf Wunsch ein leichtes Beruhigungsmittel. Sie werden auf Abruf von der Pflege in den Operationstrakt begleitet. Dort kümmert sich das Team der Anästhesie weiter um Sie.

## NACH DER OPERATION

Nach dem Aufwachen aus der Narkose werden Sie für ein paar Stunden im Aufwachraum betreut und gepflegt. Sobald Sie auf der Abteilung sind und es Ihr Kreislauf und die Schmerzen zulassen, können Sie die meisten Alltagstätigkeiten mit Unterstützung der Pflege und der Physiotherapie wieder selber durchführen: die Toilette benützen, am Tisch essen, an Stöcken gehen und duschen.

### Schmerztherapie

Unser Ziel ist es, dass Sie nach der Operation möglichst geringe Schmerzen verspüren. Dies trägt zu einer raschen Genesung bei. Schmerzen hemmen die Wundheilung sowie die Verdauung und schränken die Bewegungstherapien ein. Damit wir dieses Ziel erreichen, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie Schmerzen verspüren und zu den von uns fix verabreichten Medikamenten zusätzliche Schmerzmittel benötigen.

Um Ihre Schmerzen zu erfassen, arbeiten wir mit einer Zahlenskala. Stellen Sie sich vor, der Wert 0 bedeutet keinen Schmerz und der Wert 10 den für Sie am stärksten vorstellbaren Schmerz. Wir werden Sie nach der Operation bitten, die Stärke der empfundenen Schmerzen als Zahl auf dieser Skala anzugeben. Dadurch können wir individuell auf Ihr Schmerzempfinden eingehen.

### Essen und trinken

Nach der Operation ist es wichtig, dass Sie möglichst rasch wieder essen und trinken. Genügend Flüssigkeitszufuhr verhindert Kreislaufprobleme bei der Mobilisation nach der Operation. Feste Nahrung gibt dem Darm den Impuls zum Arbeiten. Achten Sie darauf, die



Nahrung gut zu kauen. Gut gekaute Nahrung ist für den Magen-Darmtrakt verträglicher und führt zu weniger Übelkeit.

### Übelkeit

Durch die Narkose und Schmerzmittel kann es vorkommen, dass Sie nach der Operation unter Übelkeit leiden. Wir können Ihnen mit Medikamenten oder Aromatherapie bei der Bekämpfung der Übelkeit helfen.

Wenn Sie nach früheren Operationen unter Übelkeit gelitten haben, oder grundsätzlich unter Reisekrankheit und / oder Seekrankheit leiden, sagen Sie das bitte in der Anästhesiesprechstunde. So können Ihnen schon während der Narkose entsprechende Medikamente verabreicht werden, so dass Sie beim Aufwachen möglichst keine Übelkeit verspüren.



## Bewegung

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich möglichst schmerzfrei im Bett bewegen können. Kleine Bewegungen sind wichtig, damit es nicht zu einem Wundliegen kommt.

Je nach Tageszeit der Operation können Sie bereits am selben Tag kurz aufstehen. Ihre zuständige Pflegefachperson und Ihre Physiotherapeutin / Ihr Physiotherapeut helfen Ihnen dabei. Das frühzeitige Aufstehen nach der Operation bringt viele Vorteile mit sich: Das operierte Gelenk erlangt rasch Beweglichkeit, das Risiko für eine Venenthrombose verringert sich und die Verdauung wird angeregt. Zudem kann die Lunge besser belüftet werden und sich entfalten.

Ab dem Tag nach der Operation können Sie sich immer mehr bewegen. Schrittweise unterstützt Sie Ihre Physiotherapeutin / Ihr Physiotherapeut in den neuen Bewegungsabläufen beim Aufstehen, Gehen und Treppensteigen. Zusätzlich lernen Sie die Übungen, welche Sie auf den nächsten Seiten finden, auszuführen.

## ÜBUNGSPROGRAMM NACH KNIEOPERATIONEN

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelaktivität. Belastungs- und Bewegungslimiten bei Austritt gemäss ärztlicher Verordnung.

Durchführung 4–5 x pro Tag.

(Übungen nur unter der Schmerzgrenze durchführen)



1) In Rückenlage: Oberschenkelmuskel anspannen, die Kniescheibe bewegt sich dadurch etwas nach oben und das Knie wird gestreckt. 5 Sekunden halten und wieder lösen.

**Jeweils 15–20 Wiederholungen**



2) In Rückenlage: Das operierte Knie soweit wie möglich beugen und wieder strecken, d. h. mit der Ferse über die Unterlage Richtung Gesäss rutschen. Die Bewegung nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.

**Jeweils 15–20 Wiederholungen**



3) Sitzend (an Bettkante oder auf Stuhl): Den Fuss des operierten Beines so weit wie möglich nach hinten ziehen und wieder strecken. Die Übung nur bis zur Schmerzgrenze ausführen.

**Jeweils 15–20 Wiederholungen**



## Lagerung

Um möglichst bald eine gute Streckung des Kniegelenks zu erlangen, sollten Sie Ihr Knie grundsätzlich gestreckt lagern (Bein entspannt hinlegen), auch wenn Ihnen eine Position in leicht gebeugter Stellung angenehmer ist. Um die Schwellung ums Knie zu verringern, sollten Sie darauf achten, das Bein mehrmals täglich hoch zu lagern (Fuss höher als das Herz).



Lagerung zur Verbesserung der Kniestreckung: Liegend ein Kissen unterhalb der Achillessehne des operierten Beines so hinlegen, dass die Kniekehle gut gedehnt wird und das Knie maximal gestreckt ist (ein leichter Dehnschmerz ist erwünscht).

**3–5 x täglich 5–10 Minuten in dieser Position bleiben.**

## Treppensteigen

Reihenfolge Treppe hinauf:

- gesundes Bein
- operiertes Bein
- Stöcke

Reihenfolge Treppe hinunter:

- Stöcke
- operiertes Bein
- gesundes Bein

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Orthopädin / Ihren Orthopäden, das Physiotherapie-Team oder die Pflegefachpersonen.

## Venenthrombose vorbeugen

Nach einer Operation ist das Risiko einer Thrombose erhöht. Aus diesem Grund erhalten Sie von uns zwei Paar Antithrombosestrümpfe. In Absprache mit Ihrer Orthopädin / Ihrem Orthopäden erhalten Sie



zudem Tabletten oder Spritzen, um eine Thrombose zu verhindern. Das Pflegeteam wird Sie dabei unterstützen und schulen, damit Sie die Therapie zuhause weiterführen können.

## Stuhlgang

Nach einer Operation vergehen meist drei bis fünf Tage, bis die Darmtätigkeit wieder normal funktioniert. Wir ermuntern Sie aufzustehen und sich zu bewegen. Zusätzlich erhalten Sie auf Wunsch für einige Tage Abführmedikamente. Sie können die Verdauung zudem anregen, indem Sie Kaugummi kauen und Kaffee trinken. Nehmen Sie Ihre Lieblingssorte Kaugummi gleich mit ins Spital.

## Schlaf

Nach der Operation liegen Sie auf dem Rücken. Ihr Bein ist in einer Schaumstoffschiene gelagert. Wann Sie wieder auf der Seite oder auf dem Bauch schlafen können, entscheidet Ihre Orthopädin / Ihr Orthopäde. Bitte sprechen Sie sie / ihn rechtzeitig darauf an. Haben Sie Mühe mit dem Einschlafen, wenden Sie sich bitte an Ihr Pflegeteam.

## Blutergüsse

Nach der Operation kann ein oberflächlicher Bluterguss auftreten. Dieser ist nicht gefährlich und bildet sich innerhalb von mehreren Wochen selber zurück.

## INFORMATIONEN ZUM SPITALAUSTRITT

Uns ist es ein Anliegen, dass Sie sich zuhause sicher fühlen. Wir legen grossen Wert darauf, dass Sie Ihre Fragen vor dem Spitalaustritt klären können. Wenden Sie sich dazu vertrauensvoll an Ihr Pflege- oder Physiotherapieteam und an Ihre Orthopädin / Ihren Orthopäden.

### Medikamente

Beim Austritt aus dem Spital erhalten Sie für die ersten Tage die benötigten Medikamente oder ein Medikamentenrezept zum Einlösen in einer Apotheke sowie einen Medikamentenplan.

### Bewegung

Ihre Orthopädin / Ihr Orthopäde informiert Sie bezüglich Bewegung, Lagerung und wie lange Sie die Gehstöcke benutzen sollen. Sie werden auch darüber informiert, ab wann Sie die ambulante Physiotherapie besuchen können. Die Physiotherapie des Lindenhospitals betreut Sie auch nach Ihrem Spitalaustritt im ambulanten Rehabilitationsprozess kompetent weiter. Bei uns steht Ihnen auch eine Medizinische Trainingstherapie (MTT) zur Verfügung. Bei Interesse dürfen Sie sich gerne an das Physiotherapie-Team wenden.

### Klammer oder Fäden entfernen

Falls Sie keine Fäden haben, die sich selbst auflösen, erfolgt die Klammer- oder Fadenentfernung 12–18 Tage nach der Operation bei Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt.

### Nachkontrolle

Ungefähr sechs Wochen nach der Operation findet eine Nachkontrolle bei Ihrer Orthopädin / Ihrem Orthopäden statt.



### Vorbeugen einer Venenthrombose

Nach einer Operation besteht eine erhöhte Gefahr der Bildung einer Venenthrombose.

Sobald Sie aufstehen und sich bewegen, übernehmen Ihre Beinmuskeln die Funktion der Vorbeugung einer Venenthrombose. Führen Sie zusätzlich die medikamentöse Thromboseprophylaxe weiter, wie Ihre Orthopädin / Ihr Orthopäde dies verordnet hat.

### Abreise

Organisieren Sie mit Ihren Angehörigen rechtzeitig den Transport nach Hause. Die Austrittszeit im Lindenhospital ist um 9.00 Uhr.

### Austrittscheckliste

Die nachfolgende Checkliste soll dazu beitragen, Ihren Austritt aus dem Spital rechtzeitig mit dem Pflegepersonal und Ihrer Orthopädin / Ihrem Orthopäden zu organisieren.

## ORGANISATION

| Frage   | Antwort (Bemerkung) |
|---|---------------------|
| Habe ich noch Fragen an die Ärztin / den Arzt?                          |                     |
| Brauche ich ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis?                             |                     |
| Habe ich einen Nachkontrolltermin mit der Ärztin / dem Arzt vereinbart? |                     |
| Ist mein Transport für den Austritt organisiert?                        |                     |
| Brauche ich Unterstützung zu Hause (Spitex / Angehörige)?               |                     |
| Ist die Weiterbetreuung durch die Physiotherapie geklärt?               |                     |

## MEDIKATION

| Frage  | Antwort (Bemerkung) |
|--|---------------------|
| Ist die Einnahme der Medikamente klar für mich? (Medikamentenplan)   |                     |
| Brauche ich ein Rezept?  |                     |
| Habe ich persönliche Medikamente und Dokumente zurück erhalten (Blutgruppenkarte, Antikoagulationsausweis, Allergiepass, Diabetesbüchlein, Insulin)? |                     |

## MATERIAL

| Frage                                   | Antwort (Bemerkung) |
|---|---------------------|
| Benötige ich Verbandsmaterial zu Hause? |                     |

## EIGENE NOTIZEN

---



---



---



---



---



---



---



---



### Was tun bei ...

Melden Sie sich bei Ihrer Orthopädin / Ihrem Orthopäden oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt, falls Sie eines der folgenden Zeichen beobachten:

- Fieber (über 38.0 °C)
- Vermehrte und stärkere Schmerzen
- Nässende oder gerötete Naht
- Starke Rötung und Überwärmung im Operationsgebiet



### KONTAKTADRESSEN

#### Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117 | 3012 Bern

Tel. +41 31 300 88 11

[lindenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:lindenhof@lindenhofgruppe.ch)

#### Ambulante Pflegesprechstunde Orthopädie Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117 | 3012 Bern

Tel. +41 31 300 84 44

[pflugesprechstunde.orthopaedie@lindenhofgruppe.ch](mailto:pflugesprechstunde.orthopaedie@lindenhofgruppe.ch)

Anwesenheit: Montag, Mittwoch, Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr

#### Physiotherapie & Training Lindenhofspital

Bremgartenstrasse 117 | 3012 Bern

Tel. +41 31 300 80 20

[physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch)

Weitere Informationen finden Sie unter:

[lindenhofgruppe.ch](http://lindenhofgruppe.ch)