

## Sport

### Geeignet und nicht geeignet

Besonders zu empfehlen sind Spaziergänge auf gut ausgebauten Wegen. Am besten tragen Sie Schnürschuhe mit weichen, elastischen Sohlen.

Geeignete Sportarten:      Bedingt geeignete Sportarten:

- Schwimmen
- Leichte Gymnastik
- Radfahren
- Wandern
- Rudern
- Tischtennis
- Jogging
- Skilanglauf
- Golf
- Tennis
- Alpinski
- Sportkegeln

Nicht geeignete Sportarten:

- Ballspiele (Fußball, Handball)
- Kontaktsportarten
- Squash
- Eislaufen
- Turnen
- Sprung- und Schnellkraftdisziplinen der Leichtathletik

## So erreichen Sie uns:

Gemeinschaftsklinikum  
Koblenz-Mayen  
St. Elisabeth Mayen  
Fachabteilung für Unfallchirurgie  
und Orthopädie  
Siegfriedstr. 20-22  
56727 Mayen

Tel.: 0 26 51/83 - 35 01

Fax: 0 26 51/83 - 19 10

E-Mail: [unfallchirurgie-mayen@gemeinschaftsklinikum.de](mailto:unfallchirurgie-mayen@gemeinschaftsklinikum.de)

[www.gemeinschaftsklinikum.de](http://www.gemeinschaftsklinikum.de)

GEMEINSCHAFTS  
**KLINIKUM**  
KOBLENZ-MAYEN  
**ST. ELISABETH MAYEN**

## Leben mit künstlichem Kniegelenk



## Informationen für Patienten mit Prothese

## Leben mit einem künstlichen Kniegelenk

Die Umstellung auf ein Leben mit künstlichem Kniegelenk erfordert einige Anpassungen. Eine Reihe von Tätigkeiten können wie früher ausgeübt werden, bei anderen gilt es einige Punkte zu beachten. Auch wer ein künstliches Kniegelenk hat, braucht nicht auf alle Sportarten zu verzichten. Von einigen Aktivitäten wird jedoch abgeraten. Damit Sie bestens informiert entlassen werden, haben wir das Wichtigste für Sie zusammengefasst.

## Nach der OP beachten

### Bis zu 6 Wochen

- Gehen Sie die ersten 6 Wochen immer mit Gehstöcken
- Denken Sie zur Thromboseprophylaxe an die Heparinspritzen
- Leisten Sie keine schwere körperliche Arbeit
- Heben Sie keine schwere Lasten

## Grundsätzlich

### Wichtiges für alle Zeit

- Vermeiden Sie eine Gewichtszunahme, da dies zu einer vorzeitigen Auslockerung des Kunstgelenkes führen kann
- Tragen Sie Ihren Prothesenpass immer bei sich
- Vereinbaren Sie jährlich Kontrolluntersuchungen
- Veranlassen Sie alle 2 Jahre beim niedergelassenen Orthopäden Röntgenaufnahmen – bei Problemen selbstverständlich früher
- Erleiden Sie bakterielle Infektionen (Zahnabszesse, Nieren-, Blasen-, Lungen-, Mandel- oder Mittelohrentzündung, Eiterblasen nach kleinen Verletzungen der Haut), empfehlen wir die Vorstellung beim Allgemeinarzt oder Internisten. Dann sollte eine frühzeitige Antibiotikatherapie erfolgen, da Eiterkeime je nach Abwehrlage über die Blutbahn zur Infektion Ihrer Prothese führen können.

