

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
- Nordic Walking
- 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
Kemperhof Koblenz
Klinik für Unfallchirurgie und
Orthopädie, Hand-, Wiederherstellungschirurgie
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz

Tel.: 02 61/4 99 - 22 36

Fax: 02 61/4 99 - 22 37

E-Mail: unfallchirurgie-koblenz@gemeinschaftsklinikum.de

www.gemeinschaftsklinikum.de

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

KEMPERHOF KOBLENZ

Leben mit künstlichem Kniegelenk



**Informationen für Patienten
mit einer Gelenkprothese**

Leben mit einem künstlichen Kniegelenk

Die Umstellung auf ein Leben mit einem künstlichen 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

- Nutzen Sie die ersten 6 Wochen häufig Ihre Gehstöcke
- Denken Sie an die Thrombose-Vorbeugung für 5 Wochen
- 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.

