



Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen ist in der nächsten Zeit eine Operation an den Gelenken geplant? Ob Arthroskopie oder Gelenkersatz sind einige Punkte zu bedenken, über die man im Vorfeld oftmals nicht aufgeklärt wird. Hier einige Tipps von den Fachleuten die sich auf die Erfahrungen der vergangenen Jahre stützen.

Haben Sie geklärt wie Sie nach dem Eingriff aus dem Krankenhaus oder dem OP-Zentrum nach Hause kommen? Gibt es ggf. jemanden der Sie begleiten kann und in den ersten 48 Stunden nach dem Eingriff für Sie da ist und Hilfestellung geben kann?

Haben Sie einige Vorräte zu Hause oder muss für die erste Zeit noch eingekauft werden?

Wann darf ich wieder duschen und baden? Soweit der Arzt keine weiteren Angaben macht, darf das OP-Gebiet in der Regel erst wieder nach dem Fädenziehen längere Zeit Wasser ausgesetzt werden. Das Waschen mit dem Waschlappen ist normalerweise kein Problem. Man sollte darauf achten das OP-Gebiet nicht längere Zeit nass zu halten und Waschzeug zu verwenden, welches man nicht für den restlichen Körper verwendet und jedes mal erneuert um eine Übertragung von Keimen auf die Wunde zu vermeiden.

Wie sieht der Transfer zur Arztpraxis aus falls noch weitere Nachkontrollen stattfinden müssen?

Wer ist im Notfall bei Komplikationen (z. B. Nachblutungen) für mich da und wie erreichbar?

Wann müssen ggf. die Fäden gezogen werden und wann finden die Verbandwechsel statt?  
In den meisten Fällen werden die Fäden zwischen dem 10. und 14. Tag nach der OP entfernt.  
Welcher Arzt führt das durch? Operateur oder Hausarzt?

Für den Fall dass Sie Gehhilfen nach dem Eingriff benötigen, wer schult Sie im Umgang damit?  
Es macht Sinn bereits einige Tage vorher damit zu üben und das Gehen damit sowie das Treppensteigen zu erlernen.

Ist die physiotherapeutische Nachbehandlung nach der Operation bereits sicher gestellt?  
Teilweise gibt es heutzutage bis zu 4 Wochen Wartezeit in den Physiotherapiepraxen. Um eine reibungslose Nachbehandlung zu gewährleisten erkundigen Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt welche Behandlungen anschließend notwendig sind und sichern Sie sich bereits vor der OP rechtzeitig Ihre Termine.

Eine tolle Sache sind sogenannte Bauchläden die man sich beim Gebrauch von Gehhilfen um den Hals hängen kann um Gegenstände damit zu transportieren, da man die Hände dann ja nicht frei hat. Erhältlich in Internetshops.

Wie sieht es mit der Ernährung aus? Bestimmte Nahrungsmittel fördern die Heilung, andere benachteiligen sie. So z.B. der Genuss von Alkohol oder das Rauchen. Lesen Sie hierzu auch unsere Ratschläge auf dem Infoblatt „Arthrosernährung“. Es gelten nach einer Operation die selben Kriterien.

Wann kann ich wieder Auto fahren?

Hierzu hat sich das Team um Disilvestro et. al. aus Baltimore Gedanken gemacht und ist zu folgenden Ergebnissen gekommen:

Folgende Regenerationszeiten bei Operationen an der unteren Extremität waren nötig, bis die Patienten in den Tests ihr präoperatives Niveau wieder erreichten:

- |                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| - Kreuzband-Rekonstruktion:   | 4-6 Wochen        |
| - Knie- und Hüftgelenkersatz: | 2-8 Wochen        |
| - Arthroskopie des Knies: m   | indestens 1 Woche |
| - Knöchelfraktur:             | 9 Wochen          |
| - Gelenknahe Frakturen:       | 18 Wochen         |