



Raphaelsklinik

*Eine Einrichtung der Alexianer
und der Clemensschwestern*

Rapid Recovery – Das Rundum-Versorgungsprogramm nach Knie- und Hüftgelenkersatz

Zentrum für Endoprothetik und Gelenkchirurgie
Leitung: Prof. Dr. Gunnar Möllenhoff



**RAPID
RECOVERY**

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie der Raphaelsklinik hat sich seit vielen Jahren als Schwerpunktambulanz für Endoprothetik etabliert und ist seit 2016 als Endoprothetikzentrum zertifiziert. Zur weiteren Verbesserung der Patientenversorgung haben wir als eine von wenigen Kliniken in Deutschland das „Rapid Recovery Programm“ zur optimalen Versorgung von Patienten mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk eingeführt.



Ihr Hausarzt oder Orthopäde hat Sie zur Indikationsstellung in der Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie vorgestellt. Wenn alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, wird der endoprothetische Gelenkersatz notwendig werden. In der Sprechstunde werden Ihnen alle in Betracht kommenden Verfahren sowie der für Sie bestmögliche Eingriff erklärt. Ziel des modernen

künstlichen Gelenkersatzes ist es, so minimal wie möglich vorzugehen, dennoch aber ein optimal verankertes Implantat einzubringen, welches über Jahrzehnte seinen Dienst erfüllt. Heutzutage kann man davon ausgehen, dass etwa 95 Prozent der eingesetzten Hüftgelenke nach 15 Jahren noch so funktionieren wie am ersten Tag. Bei Kniegelenken sind die Erfolgsraten vergleichbar. Im Rapid Recovery Programm erreichen wir eine übergreifende Zusammenarbeit zwischen der Phase vor der Aufnahme in die Klinik, der Zeit in der Klinik, der anschließenden Rehabilitation sowie der Physiotherapie nach der Rehabilitation. Um optimale Ergebnisse zu erreichen, ist die Kooperation aller Beteiligten unverzichtbar, dazu zählen neben den Operateuren, die Anästhesisten und Schmerztherapeuten, die Pflege auf der Station, die Physiotherapie, der Sozialdienst und viele weitere Mitarbeiter. In regelmäßig stattfindenden Patientenseminaren vermitteln wir Ihnen alle Informationen im Einzelnen und stellen uns Ihren Fragen! Mit unserem Rundum-Versorgungsprogramm versuchen wir Sie bestmöglich auf den Krankenhausaufenthalt vorzubereiten, sodass Sie schnell wieder Ihre Mobilität erlangen. Unsere Informationsmaterialien ersetzen natürlich nicht das persönliche Gespräch, scheuen Sie sich also nicht, uns offen Ihre Fragen zu stellen, wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Prof Dr. Gunnar Möllenhoff
Chefarzt der Klinik für Unfall- und orthopädische Chirurgie
Zentrum für Endoprothetik und Gelenkchirurgie

 **ENDOPROTHETIKZENTRUM**
RAPHAELSKLINIK MÜNSTER

Das Rapid Recovery Programm

Was genau ist eigentlich das Rapid Recovery Programm? Sie als Patient stehen im Mittelpunkt des Rapid Recovery Programms und sind aktiver Partner Ihres Behandlungsprozesses. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen bei allen Elementen des Programms im Vordergrund. Durch Schulung und Aufklärung sollen Ihre Ängste reduziert und somit bestmögliche Behandlungsergebnisse ermöglicht werden. Sie lernen von Beginn an, wie Sie durch aktives Mitwirken Ihren Behandlungsverlauf positiv mitgestalten und so Verantwortung für Ihre Genesung übernehmen können.

Rapid Recovery als Qualitätssystem

Im Rapid Recovery Programm wird auf die Qualität der einzelnen Elemente besonderer Wert gelegt. Ihre bestmögliche Versorgungsqualität wird durch den Einsatz von standardisierten Abläufen ermöglicht. Diese entsprechen dem neuesten medizinischen Stand und bilden alle Aspekte Ihres Behandlungsweges ab. So wird gewährleistet, dass die einzelnen Behandlungsschritte aller beteiligten Fachgruppen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und transparent sind. Die interdisziplinären Teams können somit eng zusammenarbeiten.

Klar definiert sind:

- Multidisziplinäre Behandlungsprotokolle
- Schmerzprotokolle
- Wundmanagement
- Gemeinsame Entlassungsziele
- Physiotherapie
- Überleitung in die stationäre oder ambulante Rehabilitation

Sie werden über jeden Behandlungsschritt informiert. Diese Planung ermöglicht Ihnen, sich mit realistischen Erwartungen auf Ihre Operation und die Zeit danach vorzubereiten.



Geplante Entlassung

Ihre Entlassung wird bereits vor der Aufnahme ins Krankenhaus gemeinsam mit allen beteiligten Fachgruppen geplant und organisiert. Etwa eine Woche nach der Operation können Sie das Krankenhaus entweder nach Hause mit regelmäßiger ambulanter Physiotherapie oder zur stationären bzw. ambulanten Rehabilitation verlassen.

Durch die rechtzeitige Planung wird sichergestellt, dass es nicht zu Verzögerungen in Ihrem Behandlungsablauf kommt. Ziel ist es, Sie bestmöglich auf die Zeit nach Ihrem Krankenhausaufenthalt vorzubereiten, sodass Sie Ihren Alltag so bald wie möglich wieder selbstständig meistern können.

Ärzte, Pflegende und Physiotherapeuten arbeiten Hand in Hand



Schmerztherapie

Sie werden bei uns ein künstliches Gelenk erhalten. Ein wichtiger Baustein für eine rasche Rehabilitation und einen reibungslosen Verlauf nach der Operation ist eine effektive Schmerzbehandlung.

Effektivere Schmerztherapie durch Teilnarkose

Der erste Schritt auch zu weniger Schmerzen nach der Operation ist bei den allermeisten Patienten eine Teilnarkose (Spinalanästhesie).

Medikamentöse Behandlung

Schon vor der Operation sowie danach erhalten Sie von uns zusätzlich verschiedene Schmerzmedikamente die an unterschiedlichen Stellen im Bereich der Schmerzentstehung, der Schmerzweiterleitung und der Schmerzverarbeitung wirken. Die Auswahl der Medikamente und deren Dosierung passen wir Ihren Erfahrungen mit Schmerzen und Schmerzmitteln sowie Ihren Begleiterkrankungen an. Wir sind bemüht, mit der niedrigst möglichen, sinnvollen und wirksamen Dosierung der Medikamente zu arbeiten um die denkbaren Nebenwirkungen der Schmerzbehandlung so gering wie möglich zu halten. Um zu entscheiden, wie viel Schmerzmittel Sie benötigen, werden wir Sie mit Hilfe einer Schmerzskala regelmäßig befragen, wie stark die Schmerzen von Ihnen empfunden werden.

Lokale Anwendungen, Lagerung

Ein sehr wirksames Mittel zur Linderung der Wundschmerzen sind Kälteanwendungen. Sie erhalten, sobald die Teilbetäubung nachlässt, Kühlpackungen auf den Wundverband, die wir regelmäßig erneuern. Darüber hinaus ist ein fester Verband des operierten Beines sowie die unterstützende Lagerung zur Linderung Ihrer Schmerzen wichtig. Sprechen Sie bitte die Pflegekräfte an, welche Tipps sie sonst für Sie haben.

Schmerzkatheter

Während der Operation wird durch den Operateur in die Nähe des operierten Gelenkes ein Lokalbetäubungsmittel zur Schmerzlinderung eingespritzt. In ausgesuchten Fällen schlagen wir Ihnen eine lokale Behandlung über einen eingelegten Schmerzkatheter vor, der an die Nervenbahnen angelegt wird, die zum Gelenk führen.

Mobilisation, Physiotherapie und Schmerz

Bevor Sie mobilisiert werden oder zu krankengymnastischen Behandlungen gehen, erhalten Sie rechtzeitig Schmerzmittel, damit Sie schmerzarm diese Aktivitäten mitmachen können. Sollte die Ihnen verabreichte Dosis nicht für eine schmerzarme Behandlung ausreichen, so teilen Sie dem Physiotherapeuten bitte mit, dass Sie beim nächsten Mal etwas mehr Schmerzmittel möchten.

Sie sind der wichtigste Schlüssel zum Erfolg

Der Erfolg unserer Schmerztherapie kann nur durch Sie selbst gemessen werden. Bitte melden Sie sich bei Ihrer Bereichspflege wenn Sie Schmerzen in Ruhe aber auch bei der Mobilisation haben oder wenn Sie Übelkeit, Brechreiz, Magenschmerzen, Schwindel oder andere mögliche Beschwerden haben, die unter Umständen Nebenwirkung der Schmerzmedikamente sein könnten. Nur so können wir auch diese Beschwerden behandeln und gegebenenfalls die Schmerzbehandlung anpassen.

Alle an Ihrer Behandlung beteiligten Ärzte und Pflegenden werden bemüht sein, gemeinsam mit dem Schmerzdienst für einen schmerzarmen Aufenthalt zu sorgen.



Anhand einer einfachen Skala können Sie den Grad Ihrer Schmerzen angeben.

Das Operationsteam

Der Weg in den OP ist für viele Patienten mit Unsicherheit und Sorge über das kommende Geschehen verbunden. Ein Team erfahrener OP- und Anästhesie-Schwwestern und -Pfleger kümmert sich gezielt um Patienten, die ein neues Knie- oder Hüftgelenk erhalten.

Wir sorgen dafür, dass Sie sich auch während Ihres Aufenthaltes im OP wohlfühlen. Gemeinsam mit den Operateuren gewährleisten wir eine optimale Vorbereitung des Eingriffs und schaffen so die Voraussetzungen für einen erfolgreichen Operationsverlauf!



Das Pflegeteam

Jeder Mensch hat mit seinen individuellen Sorgen, Nöten, aber auch Ressourcen, Anspruch auf eine entsprechende Betreuung. Denn in seiner Einheit aus Körper, Seele und Geist befindet er sich in einem ständigen und wechselseitigen Austausch von äußeren Einflüssen und inneren Auswirkungen.

Das Wohlbefinden des Menschen hängt von der Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse ab. Sind diese Grundbedürfnisse erfüllt, ist der Mensch in der Lage, unter Berücksichtigung seiner Ressourcen, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu halten. Pflege setzt von außen an dem gestörten Gleichgewicht an und trägt dazu bei, die eigenen Kräfte des Patienten zu aktivieren, indem sie zum Beispiel Hilfe zur Selbsthilfe anbietet und den Gelenkersatzpatienten in diesem Prozess begleitet.

Dies erfordert eine entsprechende Aus-, Fort- und Weiterbildung. Nur so können die Patientinnen und Patienten wirklich sicher sein, dass die Probleme und Ressourcen auch erkannt und entsprechende Folgerungen gezogen werden. Um Sie ganzheitlich und individuell pflegen zu können, arbeiten wir nach dem Prinzip der Bereichspflege und der täglichen Übergabe am Patientenbett vom Frühdienst an den Spätdienst. Die Qualität der Pflege wird durch ständig aktualisierte Pflegestandards sowie Fort- und Weiterbildungen gesichert.

Das Pflegeteam des Gelenkzentrums der Raphaelsklinik Münster möchte Sie als Patienten ganz herzlich willkommen heißen. Wir können uns vorstellen, dass Sie dem Krankenhausaufenthalt und der Operation mit gemischten Gefühlen entgegen sehen. Unser Anliegen ist es daher, durch Gespräche diese Emotionen aufzugreifen, Ihnen bewusst zu machen und dadurch Unsicherheiten abzubauen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Wir sehen Sie als Partner in der pflegerischen Betreuung und möchten Sie ermutigen, Verantwortung für Ihre Genesung mitzutragen.

Nach der Operation geht es jeden Tag einen Schritt voran. Bei der Grundpflege und den Aktivitäten des täglichen Lebens bekommen Sie individuelle Unterstützung durch das Pflegepersonal, je nach Bedarf bis zum Tag der Entlassung. Das Pflegeteam ist rund um die Uhr für Sie ansprechbar.



Der Sozialdienst

Ihre Erkrankung und der damit verbundene Klinikaufenthalt kann für Sie eine zeitweise oder dauerhaft veränderte Lebenssituation bedeuten. Bei den daraus entstehenden sozialrechtlichen, beruflichen oder wirtschaftlichen Fragen können Sie sich durch den Sozialdienst beraten lassen. Wir versuchen, gemeinsam mit Ihnen Lösungen zu finden.

Wir beraten über Rehabilitationsmöglichkeiten, vermitteln Sie in eine Anschlussheilbehandlung direkt nach dem Krankenhausaufenthalt oder nach erfolgtem Belastungsaufbau und stellen die erforderlichen Anträge bei den Kostenträgern.

Sie erhalten bei Bedarf Informationen zur wirtschaftlichen Sicherung durch Lohnersatzleistungen während der Rehabilitation und zur Antragstellung nach dem „Schwerbehindertengesetz“.

Falls Sie sich für eine wohnortnahe ambulante Anschlussrehabilitation entscheiden, können wir nach Bedarf für Sie Hilfsmittel für die häusliche Umgebung organisieren und ambulante Krankenpflege, Kurzzeitpflege oder Familien,- und Haushaltshilfe vermitteln.

Um einen möglichst reibungslosen Übergang vom Krankenhaus in eine Anschlussrehabilitation zu ermöglichen, setzen Sie sich bitte ca. 14 Tage vor Ihrer stationären Aufnahme telefonisch mit dem Sozialdienst der Raphaelsklinik in Verbindung. Bitte halten Sie für die Beratung folgende Unterlagen bereit:

- Wenn Sie noch nicht berentet sind, benötigen wir Ihren Rentenversicherungsträger und Ihre Rentenversicherungsnummer. Diese können Sie Ihrer Rentenbenachrichtigung, die Sie einmal jährlich erhalten, entnehmen.
- Sofern Sie eine Altersrente erhalten, benötigen wir Ihre Krankenkassendaten.
- Wenn Sie verbeamtet, aktiv im Dienst oder pensioniert sind, benötigen wir die Angaben zur privaten Krankenversicherung und Ihrer Beihilfestelle.
- Bitte nutzen Sie unsere Telefonsprechstunden, die wir morgens und nachmittags für Sie anbieten.

Vormittags erreichen Sie

Doris Varenholz von 8.30 bis 10.00 Uhr

0251 5007-2271

und nachmittags außer dienstags

Markus Kruthaup von 13.30 bis 15.00 Uhr

0251 5007-2277

Das Team der Physiotherapie

Viele Erkrankungen und Operationen erfordern es, den Körper wieder gezielt zu aktivieren und zu mobilisieren. Die physikalische Therapie bietet im stationären sowie ambulanten Bereich ein umfassendes Angebot von aktiven und passiven Maßnahmen, die Ihre Genesung unterstützen und Ihnen den Wiedereinstieg in den Alltag erleichtern sollen. Mit einem ärztlichen Rezept ist dies auch auf der Kurzzeitpflegestation möglich.

Die Therapie, die für Sie während Ihres stationären Aufenthaltes durchgeführt werden soll, wird von Ihrem behandelnden Arzt verordnet und an unsere Abteilung weitergegeben, woraufhin wir uns bei Ihnen melden.

Unsere Abteilung besteht aus einem Team von 16 engagierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie Masseuren und medizinischen Bademeistern.



Physiotherapie nach Gelenkersatz

Bereits am Tag Ihrer Operation werden Sie von Ihrem Physiotherapeuten mobilisiert. Je nach Befinden machen wir mit Ihnen Übungen im Bett oder stehen auch schon das erste Mal mit Ihnen auf.

An den folgenden Tagen bis zur Entlassung kommen wir weiter zu Ihnen auf die Station und trainieren gemeinsam mit Ihnen Ihr operiertes Bein, Ihre Stützkraft und die Aktivität die Sie fürs alltägliche Leben benötigen. Für Ihr operiertes Bein ist unser Ziel die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen sowie Ihr Bewegungsausmaß zu verbessern.

Des Weiteren erarbeiten wir mit Ihnen ein physiologisches Gangbild an Unterarmgehstützen und üben das Treppe steigen.

Durch die Operation kann es zu Schwellungen und Hämatomen (Blutergüssen) kommen, ist dies der Fall, erhalten Sie zum schnelleren Abbau der Symptome manuelle Lymphdrainagen. Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk erhalten zur Erweiterung der Beugebeweglichkeit die Motorschiene.

Für den Erfolg sind Sie wesentlich mitverantwortlich, daher ist es uns wichtig, dass Sie aktiv an der Therapie teilhaben und auch selbstständig trainieren.



Übungen mit der
Motorschiene

Operationsvorbereitungstag

Etwa fünf Tage vor dem bei Ihnen geplanten Eingriff werden Sie zu einem Vorbereitungstag in unsere Klinik eingeladen. Dieser Tag dient dazu, Sie umfassend über alle bevorstehenden Maßnahmen zu informieren und die notwendigen Voruntersuchungen durchzuführen. Unsere Case-Managerin, Frau Monika Richter, begleitet Sie durch den Tag und wird den Ablauf für Sie koordinieren. Sie ist auch im weiteren Verlauf Ihre Ansprechpartnerin bei allen offenen Fragen. Gerne dürfen Sie an diesem Tag morgens frühstücken. Nüchternheit zur Blutabnahme ist nicht erforderlich!

Wichtig ist für uns, ein umfassendes Bild von Ihrer Erkrankung und möglichen Vorerkrankungen und Leiden zu gewinnen. Nur so können wir Sie optimal auf die Operation vorbereiten und mögliche Risiken ausschalten. Das dient zu Ihrer eigenen Sicherheit.

Bitte bringen Sie alle verfügbaren Unterlagen über Untersuchungen und Behandlungen mit, die in der Vergangenheit bei Ihnen durchgeführt wurden. Auch Röntgenbilder, CT- oder MRT-Untersuchungen sollten Sie nicht vergessen. Das erspart unnötige Doppeluntersuchungen und hilft uns, ein für Sie optimales Operations- und Anästhesieverfahren zu wählen.

Eine eventuelle Blutarmut (Anämie) sollte vor einer geplanten Operation abgeklärt werden. Falls dies für Sie zutrifft, suchen Sie bitte im Vorfeld Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin auf. Auch ein akuter Entzündungsherd im Körper, beispielsweise von entzündeten Zähnen oder ein Harnwegsinfekt steht einer Operation entgegen und muss zunächst behandelt werden.

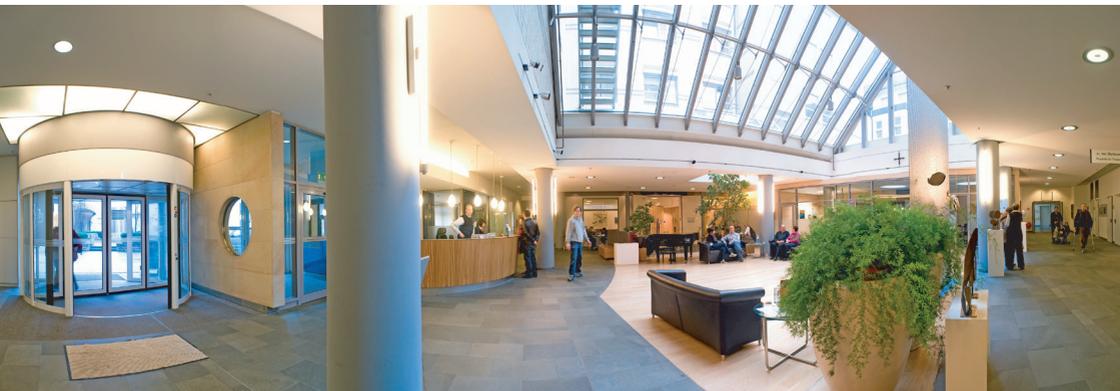


Monika Richter

Im Einzelnen erwartet Sie am Vorbereitungstag Folgendes:

- Untersuchung und Aufklärungsgespräch mit dem Chirurgen und dem Anästhesisten (Narkosearzt).
- Gespräch mit Frau Richter (Anamnese, Blutentnahme, ggf. EKG).
- Röntgenuntersuchung
- Blutuntersuchungen
- Vorstellung in der Abteilung für Physiotherapie. Hier wird das Gehen mit Gehstützen bereits vor der Operation geübt und vor Hüftoperationen evtl. Beinlängenunterschiede festgestellt.
- Gespräch mit dem Sozialdienst, dem Ansprechpartner für Ihre Anschlussheilbehandlung.

Wenn Sie alle Untersuchungen absolviert haben, haben wir ein umfassendes Bild von Ihnen gewonnen und können Sie optimal behandeln. Sie haben selbstverständlich immer die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit uns Kontakt aufzunehmen, sollte es noch Unklarheiten geben.



Vor der Aufnahme ins Krankenhaus

Was Sie erwartet:

- Sie haben Kontakt mit dem klinischen Sozialdienst, der mit Ihnen die Reha plant.
- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Physiotherapie nehmen eine Gelenkmessung vor, bei der das aktuelle Bewegungsmaß ermittelt wird.
- Bei Patienten, die ein künstliches Hüftgelenk erhalten, wird die Beinlänge ermittelt. Es erfolgt die erste Gangschule mit Unterarmgehhilfen.
- Ihr Operateur sucht Sie auf und bespricht mit Ihnen Ihre Einverständniserklärung für den operativen Eingriff. Er kennzeichnet Ihr zu operierendes Gelenk mit einer Markierung. Darüber hinaus wird das voraussichtliche Datum der Entlassung bestätigt.
- Ihr Anästhesist sucht Sie auf und informiert Sie über die Narkosearten und eventuelle -risiken.

Haben Sie an alles gedacht?

- Personalausweis
- Allergiepass, Impfpass, Diabetikerausweis, Blutgruppenausweis und Antikoagulantienausweis
- alle Medikamente, welche Sie einnehmen (Name der Präparate und Dosierung, am besten bringen Sie die Originalpackungen mit)
- Bisher durchgeführte Diagnostik (Sonographien, Röntgenbilder, MRT- und CT-Bilder usw.)
- Unterschriebene OP-Aufklärung, soweit diese nicht im Krankenhaus verblieben ist
- Waschutensilien, Zahnbecher und Zahnprothesenpflegemittel
- Bademantel und bequeme Freizeitkleidung, festes Schuhwerk und eventuell bereits vorhandene Gehhilfen
- Einweisungsschein des niedergelassenen Arztes
- Versicherungskarte
- Vorhandene Arztbriefe über Vorbehandlungen

Bitte bringen Sie keine Wertgegenstände und größere Geldsummen mit.

Tag der Aufnahme ins Krankenhaus, OP

Zum stationären Aufnahmetag sollten Sie mitbringen:

- wenn vorhanden: Unterarmgehstützen / Rollator
- Nachtwäsche und Bademantel
- Kulturartikel
- flache, geschlossene, trittsichere Schuhe
- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen für 1-2 Tage (am besten in der Originalpackung)
- Wertgegenstände und größere Geldbeträge sollten Sie möglichst nicht mitbringen

Patientenaufnahme

- Blutdruck und Puls werden gemessen
- Ihre Checkliste für die OP wird vervollständigt
- Falls nötig werden die Bluttests wiederholt
- Sie erhalten die Kleidung, die Sie zur OP anziehen. Danach werden Sie in den Vorraum des OPs gefahren

Vorbereitungsraum

- Ihre Checkliste wird erneut geprüft, bevor Sie zur Narkose in den Anästhesieraum gebracht werden

Nach der OP

- Nach der Operation verbleiben Sie einige Stunden im Aufwachraum. Sobald es Ihnen gut geht und Ihr Kreislauf stabil ist, werden Sie wieder in Ihr Zimmer zurückgebracht
- Ihr Tropf, die Sauerstoffzufuhr und die Vorrichtung für die Schmerzmittelgabe (sofern angeschlossen) werden kontinuierlich überwacht
- Wurde bei Ihnen eine Drainage gelegt, wird diese ebenso wie der Verband kontrolliert
- Am Nachmittag werden Sie mithilfe des Physiotherapeuten oder des Pflegepersonals schon auf der Bettkante sitzen und danach ein paar Schritte gehen, sofern Ihr Zustand dies zulässt
- Ihr Blutdruck, Puls, Atmung, Ihre Körpertemperatur und Ihr Schmerzwert werden regelmäßig überprüft

Tag 1 – Erster Tag nach der Operation

- Nach dem Waschen und Anziehen Ihrer normalen Tageskleidung nehmen Sie Ihr Frühstück ein
- Es erfolgt der erste Verbandswechsel
- Ihr Blutdruck, Puls, Atmung, Ihre Körpertemperatur und Ihr Schmerzwert werden überprüft
- Ihnen wird Blut abgenommen um festzustellen, wie viel Blut Sie während und nach der Operation verloren haben
- In der Röntgenabteilung wird eine Röntgenaufnahme Ihres neuen Gelenks durchgeführt
- Sie sehen Ihren Arzt oder einen seiner Vertreter
- Mit aktiven und passiven Maßnahmen werden Sie von den Physiotherapeuten zur Bewegungserweiterung und zum Kraftaufbau behandelt. Führen Sie bitte auch selbstständig Übungen durch, um Ihre Genesung zu beschleunigen
- Ihr Physiotherapeut wird mit Ihnen Übungen im Bett durchführen und das Laufen an Unterarmgehstützen trainieren

Tag 2 – Zweiter Tag nach der Operation

- Anziehen bequemer Kleidung
- Ihr Blutdruck, Puls, Atmung, Ihre Körpertemperatur und Ihr Schmerzwert werden überprüft
- Heute wird zu Ihrem normalen physiotherapeutischen Programm noch zusätzlich kontrolliert, ob eine manuelle Lymphdrainage für Sie erforderlich ist und diese bei Bedarf unmittelbar durchgeführt
- Das Pflegepersonal sorgt für eine adäquate Schmerzlinderung
- Kontrolle des Verbandes durch das Pflegepersonal

Tag 3 – Dritter Tag nach der Operation

- Anziehen bequemer Kleidung
- Ihr Blutdruck, Puls, Atmung, Ihre Körpertemperatur und Ihr Schmerzwert werden überprüft
- Ihre Physiotherapie wird mit steigender Intensität fortgeführt, Ihre Gehstrecke erweitert und Ihr Gangbild verbessert werden
- Auch heute finden wie gewohnt die Einzelbehandlungen durch die Physiotherapie statt
- Das Pflegepersonal sorgt für eine adäquate Schmerzlinderung
- Kontrolle des Verbandes durch das Pflegepersonal

Ab dem vierten Tag bis zur Entlassung

- Anziehen bequemer Kleidung
- Ihr Blutdruck, Puls, Atmung, Ihre Körpertemperatur und Ihr Schmerzwert werden überprüft
- Sie erhalten wie gewohnt Physiotherapie und erlernen das Treppen steigen. Bewegungsausmaß und Gehstrecke werden weiter gesteigert und Sie werden zunehmend selbstständiger und mobiler
- Das Pflegepersonal sorgt für eine adäquate Schmerzlinderung
- Kontrolle des Verbandes durch das Pflegepersonal
- Bis zur Entlassung werden Sie in der Lage sein, Treppen zu steigen
- Ihre Entlassung sollte bis 10 Uhr stattfinden. Ihre Unterlagen und weitere Informationen erhalten Sie am Tag der Entlassung

Aktivitäten mit einem neuen Gelenk

Vom Deutschen Sportärztebund wurden für den Sport von Endoprothesenträgern folgende Richtlinien erarbeitet:

Geeignete Sportarten:

- Schwimmen
- allgemeine Gymnastik
- Radfahren
- Heimtrainer
- Wandern



Bedingt geeignete Sportarten (Bitte fragen Sie Ihren Arzt):

- Skiwandern
- Skilanglauf
- Jogging
- Golfspielen



Sportarten, von denen abzuraten ist:

- Ballsportarten
- alpiner Skilauf
- Leichtathletik
- Tennis
- Reiten



Sport mit einem Gelenkersatz

Die Frage einer sportlichen Betätigung nach einer Gelenkersatzoperation hat in den letzten Jahren einen deutlichen Wandel erfahren. Während Sport und Gelenkersatz in früheren Jahrzehnten sehr kontrovers beurteilt worden sind, sehen viele orthopädisch-unfallchirurgische Ärzte die Sportausübung heute weit weniger kritisch als früher. Dies hat eine Reihe von Gründen. Die Operationstechniken der Endoprotheseneinbringung sind immer weiter verbessert worden, knochen- und weichteilschonende Verfahren, wie die minimal invasive Chirurgie haben dazu beigetragen, die Eingriffe immer weniger belastend zu gestalten. Das Gewebe wird geschont, die Muskeln so wenig wie möglich beeinträchtigt und die Funktion somit erhalten. Auch in der Entwicklung der Endoprothesen hat es Fortschritte gegeben, die eine stabilere Verankerung im Knochen und damit mehr und schnellere Belastung ermöglichen.

Auf der anderen Seite erhalten zunehmend auch jüngere Patienten einen Gelenkersatz. Diese äußern klar den Wunsch nach vermehrter körperlicher Aktivität und Rückkehr zu den zuvor betriebenen sportlichen Aktivitäten. Ein allgemeines Schema, erarbeitet vom Deutschen Sportärztebund, vermittelt einen ersten Überblick. Entscheidend sind jedoch die Empfehlungen Ihres Operateurs, der den Befund während der Operation kennt und daraus ableiten kann, wann welche Sportarten wieder möglich sind. Etwa 50 Prozent der zuvor sportlich aktiven Patienten sind auch nach dem Eingriff wieder sportlich aktiv.

Wesentliche Voraussetzungen der Sportaufnahme:

- Die Endoprothese sollte zumindest 6 Monate implantiert sein
- Seitens Ihres behandelnden Arztes sollte eine stabile Verankerung und Einheilung der Prothese bestätigt sein
- Ruhe- oder Belastungsschmerzen sollten nicht mehr vorhanden sein
- Das muskuläre Gleichgewicht sollte wiederhergestellt sein
- Das Gangbild sollte symmetrisch sein ohne Schonhinken

Ihr Herz-Kreislaufsystem sollte so stabil sein, dass dahingehende Risiken ausgeschlossen sind. Eventuell sollte Ihr Hausarzt oder Internist zuvor einen Check-up durchführen. Grundsätzlich halten wir Kontaktsportarten für wenig geeignet, darüber hinaus Sportarten mit hohem Sturzrisiko, erheblichen Belastungsspitzen, z. B. Sprungsportarten oder Ballspiele. Schwimmen, Radfahren, Wandern, Walking, Aquajogging oder Gymnastik halten wir für sehr positiv. Wir kennen natürlich auch Patienten, die Skifahren, Tennis oder Golf spielen und auf ihren Sport nicht verzichten möchten. Hier empfehlen wir grundsätzlich den Verzicht auf Extreme. Dies sind jedoch nur allgemeine Empfehlungen, jeder Patient ist einzigartig. Unverzichtbar ist in jedem Falle die konkrete Rücksprache mit Ihrem Operateur.

RAPHAELSKLINIK MÜNSTER

Loerstraße 23 | 48143 Münster
www.raphaelsklinik.de | rapid-recovery.raphaelsklinik@alexianer.de
Telefon 0251 5007-0 | Telefax 0251 5007-2264

Case Managerin

Monika Richter
Telefon 0251 5007-4246
Telefax 0251 5007-2673
monika.richter@alexianer.de

Anmeldung Oberarztsprechstunde

Zentrale interdisziplinäre Aufnahme
Telefon 0251 5007-4444
Telefax 0251 5007-4455

Anmeldung Endoprothesensprechstunde, Prof. Möllenhoff

Sekretariat: Silke Moral Pozzo
Telefon 0251 5007-2331
Telefax 0251 5007-2333

Physikalische Therapie

Leitung Mirja Kuckhermann
Telefon 0251 5007-2490
Telefax 0251 5007-2491
m.kuckhermann@alexianer.de

Sozialdienst

Sekretariat: Bea Wittpahl
Telefon 0251 5007-2273
Telefax 0251 5007-2274
b.wittpahl@alexianer.de

Doris Varenholz
Telefon 0251 5007-2271
Telefax 0251 5007-2258
d.varenholz@alexianer.de

Markus Kruthaup
Telefon 0251 5007-2277
Telefax 0251 5007-2278
m.kruthaup@alexianer.de