

# Gelenkserersatz - was nun?

Tipp Nr.  
**026**



Gelenke, die sich im Laufe des Lebens abgenutzt haben, Fehlstellungen, Instabilität und Bewegungseinschränkungen führen zu starken Schmerzen und sind die Hauptindikationen für Gelenkserersatzoperationen, bei der z. B. künstliche Hüftgelenke implantiert werden.

## Tipps für ein Leben mit künstlichen Gelenken

### Frühphase:

- Bei Schwellung Hochlagerung des betroffenen Gelenks über Herzhöhe.
- Bei Erwärmung Auflegen eines Kühlbeutels oder Topfenwickel (nicht länger als 15-20 Min.).
- Gezielte Bewegung der angrenzenden Gelenke: bei Schulter OP – Ellbogen, Hand und Finger; bei Knie OP – Vorfuß und Zehen; bei Hüft OP – Knie und Vorfuß
- Ab Entfernung der Nähte: Narbenpflege mit einer Wund-, Narben- oder Fettsalbe.

### Mittlere Phase:

- Es ist wichtig mit kräftigenden Übungen zu starten und gezielten Kraftaufbau anzustreben, um v. a. die Stabilität des Gelenks durch die umgebenden Muskeln zu gewährleisten.
- Schweres Heben und Tragen vermeiden.

### Spätphase (> 1/2 - 1 Jahr) - Wiedereingliederung in den Alltag:

- Allgemein ist zu sagen, dass man all das, was man vorher gemacht hat auch nach der OP wieder machen darf, solange es keine Schmerzen bereitet.
- Künstliches Kniegelenk: Knien im ersten halben Jahr bis Jahr vermeiden (vor allem auf hartem Untergrund). Auch später, wenn möglich, ein weiches Kissen unterlegen.
- Hüft- und Knie totalendoprothesen: Runterspringen (ab 1 bis 2 Metern) vermeiden.
- Empfehlenswerte Sportarten: Schwimmen, Ergometer-Radfahren, Nordic Walken, Langlaufen, Spazieren, Wandern
- Zu verzichtende Sportarten: Stop and go Sportarten (Tennis, Fußball, Volleyball...)