

# Tipps für Ihr Leben mit einem neuen Gelenk

---



Endlich wieder zu Hause! Nun dauert es nur noch etwa sechs bis acht Wochen, bis Sie die Gehhilfen nicht mehr benötigen und Sie wieder aktiv am Leben teilhaben können. Mit Ihrem neuen Gelenk müssen Sie bis dahin bei einigen Bewegungen auf die richtige Ausführung achten. Das schont das neue Gelenk und lässt die Wunde schnell heilen.

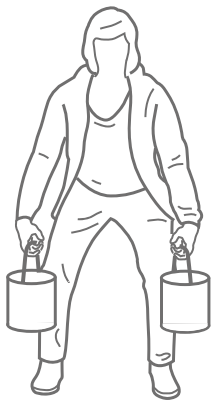
Extreme Drehbewegungen und ruckartige Bewegungen sollten Sie unbedingt vermeiden.



Feste und flache Schuhe mit einer guten Dämpfung geben Ihnen Halt und schonen Ihr neues Gelenk.

Sitzen Sie nicht auf Flächen, die zu niedrig oder zu weich sind und benutzen Sie ein Keilkissen.

Vermeiden Sie das Tragen von schweren Lasten. Organisieren Sie sich am besten für die ersten Wochen Hilfe im Haushalt und beim Einkaufen. Verteilen Sie das zu tragende Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten des Körpers. Ein Rucksack kann dabei eine sinnvolle Hilfe sein.



Vorsicht ist geboten bei möglichen Hindernissen und Stolperfallen oder bei Glätte im Winter.

Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und auf Ihr Gewicht, nicht nur zur Entlastung Ihrer Gelenke.

Bei Auffälligkeiten, einer anhaltenden Schwellung oder Rötung im Bereich der Wunde, bei einer stärkeren Blutung, Ausfluss oder Geruch aus der Wunde sowie stärkeren Schmerzen, sollten Sie unbedingt Ihren behandelnden Arzt konsultieren. Aber auch bei Infektionskrankheiten (Zahnvereiterungen, Mandelentzündungen, etc.) sollten Sie Ihren Arzt sofort informieren, damit ihr Gelenk mit einer gezielten Therapie vor Infektionen geschützt werden kann.



Nehmen Sie in jedem Fall die vorgesehenen Nachuntersuchungstermine bei Ihrem Arzt wahr. Eventuelle Probleme mit Ihrem Implantat können frühzeitig erkannt und Schäden vermieden werden.

Die Haltbarkeit Ihres Kunstgelenkes ist von der Erfahrung des Operators, von der Qualität des Implantats, aber auch ganz entscheidend von Ihrer aktiven Mitarbeit abhängig. Gehen Sie sorgsam mit Ihrem künstlichen Kniegelenk um und vermeiden Sie Überlastungen. Im Folgenden haben wir Ihnen ein paar wichtige Verhaltensweisen und nützliche Tipps zusammen gestellt, die Sie in Ihrem aktiven Leben mit dem neuen Gelenk unterstützen sollen.

---