



## Vorbereitungen auf die Knieoperation Hinweise von A-Z

Hier haben wir einige Hinweise von A-Z für Sie zusammengestellt, die zu einem guten Verlauf der Operation und der ersten Zeit zuhause beitragen. Sie helfen Ihnen, Ihren Alltag wieder selbstbestimmt zu gestalten.

### Allergien

Bitte informieren Sie Ihren behandelnden Arzt über bestehende Allergien. Bestehen Allergien gegen Antibiotika, Jod, Nickel, Chrom oder Pflaster? Bitte legen Sie – so vorhanden – Ihren Allergiepass vor. Diese wichtigen Hinweise können bei der Auswahl Ihrer Endoprothese berücksichtigt werden.

### Bewegung

Bleiben Sie auch bei Schmerzen in Bewegung. Mit gezielten Übungen schaffen Sie eine belastbare Umgebung für das neue Gelenk. Sportärzte empfehlen Wandern, Schwimmen und Radfahren.

### Eigenblutspende

Schonende Operationstechniken haben dazu geführt, dass eine Blutübertragung bei Gelenkersatz-Operationen sehr selten gebraucht wird. Eine Eigenblutspende ist normalerweise nicht notwendig. Während der Operation kann eigenes Blut mit dem so genannten „Cell Saver“ aufgefangen und im Anschluss an die Operation an den Patienten zurückgegeben werden.

### Gesundheitszustand verbessern

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht und verringern bestehendes Übergewicht. Zu hohes Gewicht belastet die Gelenke. Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten. Nikotin, Teer und andere Giftstoffe gefährden den Heilungsprozess.

### Häusliche Versorgung planen

Wenn Sie nach der OP oder nach der Reha/Anschlussheilbehandlung wieder nach Hause kommen, sind Sie normalerweise gut zu Fuß. Trotzdem werden Sie über alle Vorbereitungen in Haus/Wohnung/Garten dankbar sein.

Das betrifft zum Beispiel die Versorgung mit Lebensmitteln (Sie können erst nach einigen Wochen wieder Auto fahren). Sprechen Sie mit Ihren Verwandten, Nachbarn bzw. Bekannten / Freunden, die in der Nähe wohnen. In der Regel gibt es jemanden, der gern mit dem Auto für sie einkauft. Auch der Sozialdienst der Siegtalklinik ist Ihnen bei der Planung von häuslicher Unterstützung gern behilflich (Link). Nehmen Sie schonend ihren gewohnten Alltag wieder in Besitz.

Ein sorgsamer Rundgang durch Haus oder Wohnung hilft Ihnen, mögliche Gefahrenpunkte zu erkennen. Entfernen Sie kleine Läufer oder Teppiche, die Falten werfen können, lose herumliegende Kabel etc.. Stellen Sie häufig benötigte Alltagsgegenstände in eine für Sie gut zu erreichende Höhe (nicht zu hoch und nicht zu tief).

## **Medikamentenpause abklären**

Falls Sie dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, bringen Sie bitte eine vollständige Übersicht mit (Packungen). Nach Rücksprache mit dem zuständigen Operateur müssen ggf. Medikamentenpausen eingelegt werden, bevor operiert werden kann. In der folgenden Übersicht sind ein paar Beispiele dargestellt – die jeweilige Entscheidung trifft Ihr behandelnder Arzt.

## **Diese Medikamente sollten bis auf wenige Ausnahmen vor dem Eingriff abgesetzt werden (Einnahmepausen in Klammern)**

- Marcumar — kann in der Regel nicht einfach ausgesetzt werden, sondern muss überlappend umgestellt werden (z.B. Heparin-Spritzen). Hierzu ist die enge Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt erforderlich.
- Acetylsalicylsäure, z.B. Aspirin, ASS uvm. (7 Tage) — das Absetzen von Acetylsalicylsäure wird zunehmend kritisch diskutiert. Je nach Grund für die Einnahme kann das Risiko durch das Absetzen überwiegen. Im Vorfeld sollte hier ein Informationsaustausch zwischen Ihrem behandelnden Arzt und dem Operateur erfolgen
- Tiklopedin, z.B. Tyklid (7 Tage)
- Clopidogrel, z.B. Plavix (10 Tage)
- Metformin, z.B. Glucophage (3 Tage)
- Glucokortikoide, Dosisreduktion (5 mg Hydrokortisonäquivalent pro Tag, oder wenn möglich Einnahmepause (7 Tage)
- TNF $\alpha$ -Blocker, z.B. Methotrexat, MTX (7 Tage) und viele weitere Immuntherapeutika

Gerade bei den beiden zuletzt genannten Medikamentengruppen sind Nutzen und Risiko einer Einnahmepause sehr individuell abzuwägen und müssen im Einzelfall entschieden werden.

**Achtung: Bitte befragen Sie hierzu unbedingt Ihren behandelnden Arzt.**

## **Für die Zeit Ihrer Abwesenheit:**

- Eier, Milch, Zeitung um-/abbestellen
- Blumen versorgen lassen, Haustier in Pflege geben
- Post abbestellen / Nachbarn um Leerung des Briefkastens bitten
- Nachbarn bitten, nach dem Haus zu sehen, die Rolläden zu bewegen, das Licht anzumachen etc. (Einbruchssicherung)
- Wohnungs-/Autoschlüssel bei geeigneten Personen hinterlegen
- Wertsachen sichern
- Wichtige Zahlungen erledigen

## **Medikamentenpause abklären**

Es gibt nützliche Hilfsmittel, die Ihren Alltag – wenn Sie die ersten Wochen wieder zuhause sind - spürbar erleichtern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche für Sie empfehlenswert sind und lassen sich dazu im Sanitätshaus beraten:

- Anziehstäbe bzw. Greifzange
- Strumpf(hosen)anzieher
- Duschhocker, Duschunterlage, Badewannensitz
- Rollator
- Einkaufstrolley, Servierwagen
- Haltegriffe, stabiler Sitz
- Rutschfeste Unterlagen

### ***Endoprothetiksprechstunde:***

*Dienstag und Donnerstag, 13.00 bis 15.00 Uhr*

### ***Allgemeine Indikationssprechstunde***

#### ***Orthopädie und Unfallchirurgie:***

*Dienstag und Donnerstag, 10.00 bis 13.00 Uhr*

### ***Endoprothetikzentrum Siegtal***

*Hospitalstr. 7 | 53783 Eitorf | Telefon: 02243 / 881-1620*

*Telefax: 02243 / 881-2348 | Mail: [info@epz-siegtal.de](mailto:info@epz-siegtal.de)*

*[www.epz-siegtal.de](http://www.epz-siegtal.de)*