

Der Kopf und die Biologie nach der Knieoperation



Eine Knieprothesen-Operation ist ein grosser Eingriff. Ihre persönliche mentale Einstellung ist mitentscheidend, wie Sie die Operation und die Tage danach erleben. Erfahren Sie, wie die erste Phase aussieht, welche Ziele Sie erreichen können, und was das mit Radsport und Stan Wawrinka zu tun hat.

Die Operation und die frühe Phase danach

Was erwartet Sie, wenn Sie sich für eine Knieprothesen-Operation bei uns entscheiden? Nun, das hängt zu einem grossen Teil von Ihnen selbst ab, genauer von Ihren Vorstellungen und Ihrer mentalen Einstellung. Es ist ähnlich, wie wenn Sie eine Passüberquerung mit dem Velo planen. Es lohnt sich, gut vorbereitet in das Projekt zu starten.

Vor der Operation ist es normal, dass Sie etwas nervös werden; eine gewisse Vor-dem-Start-Stimmung macht sich breit. Das ist gut, das schärft Ihren Fokus, denn Fokus ist das, was Ihnen in den ersten Tagen auf die Beine hilft. Während der Operation sind auch wir voll fokussiert und während etwa 90 Minuten mit Freude an unserer Arbeit. Dann tun wir das, was wir gern tun: Ihr Knie

so präzise wie möglich zu behandeln, gemeinsam mit einem bewährten Team.

Sie können davon ausgehen, dass wir Ihnen nach der Operation ein frei bewegliches und ideal stabiles Knie «übergeben». Was Sie dann damit machen – mit unserer Unterstützung, Beratung und Begleitung nach der Operation – das haben Sie in der Hand.

Keine Angst vor Schmerzen

Viele Patienten haben Angst vor starken Schmerzen in den ersten Tagen nach der Operation. Diese Angst ist dank eines ausgeklügelten Gesamtkonzeptes zur Schmerzreduktion mit vielen Facetten vor, während und nach Ihrer Operation seit einigen Jahren unbegründet. Den meisten

Operierten geht es erstaunlich gut – von Anfang an. Einige unserer Patienten berichten sogar, nie wirklich Schmerzen verspürt zu haben.

Mit der Erfahrung einer vierstelligen Anzahl von Patienten, die wir durch den Prozess begleiten durften, sehen wir, dass sich, ähnlich wie bei der erwähnten Velofahrt, klassische Phasen beobachten lassen. Der Ablauf ist nicht immer geradlinig, vergleichbar mit einer schönen Passstrasse – führt aber, wenn Sie unseren Empfehlungen folgen, zum gewünschten Ziel.

Wenn Sie die Stöcke vergessen

In den ersten sechs Wochen geht es darum, so bald wie möglich wieder auf die Beine zu kommen. Dazu gehört die Unterstützung einer guten Wundheilung genauso, wie mit genügend schmerz- und schwellungsreduzierenden Medikamenten abgeschirmt so bald wie möglich das Knie wieder vollständig zu strecken. Das Ziel ist, während dem Klinikaufenthalt das Knie bis 90 Grad, bald danach in der Physiotherapie auf dem Hometrainer bis 110 Grad beugen zu können.

Wann kann ich nach der Operation wieder ohne Stöcke gehen? Sie dürfen vom ersten Tag an voll belasten; das Knie hält! Die Stöcke werden Ihnen helfen, gut kontrolliert, ohne zu hinken, schön stabil zu gehen. Wie lange Sie diese Hilfe benötigen werden, ist individuell verschieden. Erfahrungsgemäss werden Sie die Stöcke etwa drei bis sechs Wochen nach der Operation einsetzen. Eines Tages werden Sie feststellen, dass Sie die Stöcke in der Ecke vergessen haben, was natürlich ein erfreuliches Zeichen ist. Wanderstöcke sind danach eine sinnvolle Unterstützung, um entspannt auch längere Distanzen gut gehen zu können.

Das Knie bestimmt den Tagesrhythmus

Auf sich und sein Kniegelenk zu hören, lohnt sich in den ersten Wochen. Ihr Knie wird mit Ihnen

kommunizieren. Es wird dies über mehr oder weniger Schwellung und Schmerz tun. Physiotherapeutisch gut beraten, überstehen Sie diese Phase problemlos. Daneben hat es sich bewährt, den Tagesrhythmus in den ersten Wochen dem operierten Knie anzupassen. Pausen, Quarkwickel und allgemeine Entspannung helfen neben dem eigentlichen Training. Wie im Spitzensport ist die Erholung genauso wichtig wie das Training; die ideale Balance macht es aus.

Reine Kopfsache

Die Entwicklung von der 90- zur 110-Grad-Beugung ist eine kritische Phase – da müssen Sie durch. Denn erst, wenn Sie etwa 110 Grad erreicht haben, ist der Weg frei zu einer optimalen Kniebeugung. Das hat mit den von Physiotherapeuten so häufig ehrfurchtsvoll erwähnten Verklebungen zu tun, die es zu vermeiden gilt. Am elegantesten gelingt das auf einem Hometrainer. Wenn dieses Zwischenziel von 110 Grad Beugung erreicht ist, können die Schmerzmittel reduziert und bald schon ganz gestoppt werden. Vorher nicht!

Diese Phase ist wie ein relativ steiler Anstieg. Je nach persönlicher Einstellung fühlt sich der Prozess mehr oder weniger schmerzhaft an. Wie sagte letztthin eine unserer Patientinnen: «Das ist alles reine Kopfsache!» und machte begleitend eine Geste wie Stan Wawrinka, wenn er sich mental in einem engen Spiel wieder einmal positiv überlistet.

Zurück zum Alltag

Wie Sie nach der ersten Phase auf den Tennisplatz, aufs Bike oder an die Arbeit zurückzukehren, erfahren Sie in unserem nächsten Newsletter. Dieser erscheint Ende August.

Mit besten Grüßen

Prof. Dr. Markus P. ARNOLD und Team