



Ihr Wegbegleiter bei Hüft- und Kniegelenksersatz

Fit und mobil mit Ihrem neuen Gelenk

Gesundheit
kommt von Herzen.



Herz-Jesu
Krankenhaus Wien



Auf Ihrem Behandlungsweg
spielen Sie eine wichtige und aktive Rolle:
Gestalten Sie Ihre Genesung selbst mit
und verhelfen Sie sich dadurch zu
mehr Lebensqualität!

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit einem künstlichen Gelenk können Sie Ihr Leben bis ins hohe Alter genießen. Unser erfahrenes Expertenteam, optimale Behandlungsabläufe, große Fortschritte in der medizinischen Wissenschaft und Ihre Mitarbeit sorgen dafür, dass Sie innerhalb weniger Tage nach der Operation aktiv und mobil sind. Dadurch können Sie bereits kurze Zeit nach der Operation fit und zufrieden in Ihr gewohntes Leben zurückkehren.

Auf Ihrem Behandlungsweg spielen Sie eine wichtige und aktive Rolle: Gestalten Sie Ihre Genesung selbst mit und verhelfen Sie sich dadurch zu mehr Lebensqualität!

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über Ihren Weg zum neuen Gelenk, Tipps und Anleitungen, wie Sie sich bereits vor dem Spitalsaufenthalt auf die Zeit danach vorbereiten können sowie allgemeine Informationen rund um Ihren Gelenkersatz.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und freuen uns darauf, Sie bald persönlich begrüßen zu dürfen!

Ihr Behandlungsteam
im Herz-Jesu Krankenhaus

Impressum

Herausgeber: Herz-Jesu Krankenhaus GmbH – Ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe, Baumgasse 20A, 1030 Wien

Redaktion: Mag. Kristine Zach

Für den Inhalt verantwortlich: Steuergruppe Rapid Recovery des Herz-Jesu Krankenhauses

Fotos: Herz-Jesu Krankenhaus, Alek Kawka, privat, fotolia, dreamstime

Grafik: Werbeagentur Peter Schwarz, Wien

Mit freundlicher Unterstützung des Orthopädischen Spitals Speising

Der Weg zu Ihrem neuen Gelenk



Ordination/Ambulanz:

Unsere Fachärztinnen und Fachärzte für Orthopädie weisen Sie in der Ordination oder Ambulanz für Ihre Gelenkersatzoperation im Herz-Jesu Krankenhaus ein. Über Ihren Operationstermin werden Sie per Post verständigt.



Patientenschulung:

Sechs bis acht Wochen vor Ihrem Operationstermin im Herz-Jesu Krankenhaus besuchen Sie die Patientenschulung. Bei dieser Schulung werden Sie über Ihren Behandlungsweg von unserem Expertenteam informiert und können Fragen offen stellen.



Präambulanz/Aufklärung:

Ungefähr drei Wochen vor Ihrem Operationstermin haben Sie Ihren Präambulanz-Termin im Herz-Jesu Krankenhaus. Über Ihren Termin werden Sie mit dem Schreiben zur Vormerkung Ihres Operationstermins verständigt. In der Präambulanz werden verschiedene Voruntersuchungen durchgeführt, Sie lernen den richtigen Umgang mit Krücken und werden umfassend zu Ihrer Operation und Ihrem Narkoseverfahren von Mitarbeitern aus den Bereichen Anästhesie, Orthopädie, Pflege und physikalischer Medizin aufgeklärt. Für Fragen haben wir stets ein offenes Ohr.

Aufnahme:

Am Tag der Aufnahme kommen Sie bitte zur Rezeption beim Haupteingang des Krankenhauses. Hier erfahren Sie, auf welcher Station Sie aufgenommen werden. Auf der Station erhalten Sie organisatorische Informationen und werden von der zuständigen Ärztin oder dem zuständigen Arzt untersucht. In einem Erstgespräch mit Ihrer zuständigen Pflegeperson passen wir auch die Pflege an Ihre individuellen Bedürfnisse an.



Operation:

Vor der Operation waschen Sie sich Körper und Haare mit einer desinfizierenden Lösung, unterstützt durch das Pflegeteam. Ihr behandelnder Anästhesist leitet die Narkose ein und wacht während der Operation stets über Sie und Ihre Körperfunktionen. Ihr Operationsteam führt Ihre Gelenkersatzoperation auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst durch – Sie sind bei uns in besten Händen.



Aufwachraum:

Nach der Operation werden Sie vom Anästhesie-Team vorerst im Aufwachraum überwacht. Wir sorgen dafür, dass Sie möglichst wenig Schmerzen haben.



Der Weg zu Ihrem neuen Gelenk



Zurück auf der Station:

Sobald Sie vollständig wach, kreislaufstabil und schmerzarm sind, bringen wir Sie auf Ihr Zimmer auf der Station. So rasch wie möglich nach Ihrer Operation stehen Sie mit Hilfe einer Physiotherapeutin/eines Physiotherapeuten und einer Pflegeperson auf und gehen Ihre ersten Schritte. Damit Sie sich wohler fühlen, ziehen Sie Ihre Privatkleidung an. Die Betreuung durch die Pflege wird individuell durchgeführt.



Mobilisierung:

Gemeinsam mit dem Team der Physio- und Ergotherapie und stets unterstützt von der Pflege lernen und üben Sie das selbstständige Aufstehen/Hinlegen, Gehen und Stiegensteigen mit Krücken, Anziehen und Körperhygiene sowie das Einsteigen ins Auto.



Entlassung:

Sobald Sie wieder fit und mobil sind, können Sie nach Hause in Ihren gewohnten Alltag zurückkehren. Dies ist oft schon 3 Tage nach Ihrer Operation möglich! Idealerweise holt Sie eine Person Ihres Vertrauens aus dem Krankenhaus ab. Sie sollen selbst für 4 Wochen kein Fahrzeug lenken!

Wieder zu Hause:

Sie können Ihren Alltag selbstständig meistern und machen die Übungen, die Ihnen das Team der Physio- und Ergotherapie während Ihres Aufenthalts ausführlich gezeigt und erklärt hat, um die Einheilung Ihres neuen Gelenks optimal zu unterstützen.



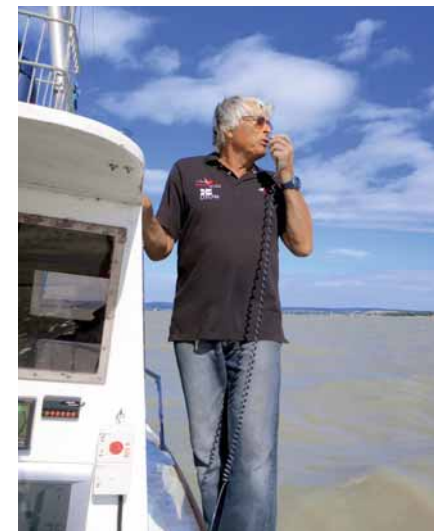
Rehabilitation:

Nach Ihrer Gelenkersatzoperation empfehlen wir Ihnen eine ambulante oder stationäre Rehabilitation.



Das Leben genießen:

Genießen Sie Ihr Leben und Ihre zurückgewonnene Beweglichkeit mit Ihrem neuen Gelenk!



Bereiten Sie sich auf die Zeit nach Ihrem Spitalsaufenthalt vor



Im Herz-Jesu Krankenhaus werden Sie innerhalb weniger Tage Ihre Selbstständigkeit nach Ihrer Gelenkersatzoperation wieder erlangen. Unsere Patientinnen und Patienten können oft ab dem dritten Tag nach ihrer Operation wieder nach Hause in ihren Alltag zurückkehren. Daher ist es wichtig, dass Sie sich, Ihr Zuhause und Ihr Umfeld bereits vor Ihrem Aufenthalt auf die Zeit nach dem Spitalsaufenthalt vorbereiten.

Vermeiden Sie Stolperfallen:

- ▶ Entfernen Sie lose Teppiche oder legen Sie eine Anti-Rutschmatte darunter
- ▶ Beseitigen Sie herumliegende Kabel
- ▶ Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung in Ihrer Wohnung, vor allem in der Nacht
- ▶ Legen Sie eine Anti-Rutschmatte in Ihre Dusche oder Badewanne
- ▶ Besorgen Sie sich bei Bedarf ein Badewannenbrett bzw. einen Duschhocker
- ▶ Montieren Sie bei Bedarf einen Haltegriff im Badezimmer und in der Toilette

Machen Sie sich den Alltag so leicht wie möglich:

- ▶ Sortieren Sie Ihre Küche um und platzieren Sie häufig verwendete Gegenstände in Griffhöhe
- ▶ Besorgen Sie sich gut sitzende, rutschfeste Schuhe mit festem Halt und verstellbaren Riemen
- ▶ Bereiten Sie bequeme Kleidung vor
- ▶ Stellen Sie sich einen festen, stabilen und hohen Sessel mit Armlehnen bereit

Stellen Sie sich folgende Fragen für Ihre Zeit nach der OP und organisieren Sie gegebenenfalls Hilfe aus Ihrem Familien-/Bekanntenkreis:

- ▶ Wer kauft ein und kocht? Kann ich mir selbst vorkochen und Tiefkühlvorräte anlegen? *(Mehr zur richtigen Ernährung lesen Sie auf der vorletzten Seite.)*
- ▶ Wer unterstützt mich bei der Hausarbeit?

- ▶ Besorgen Sie einen Sitzpolster als Auflage
- ▶ Erhöhen Sie Ihr Bett beispielsweise mit einer zweiten Matratze – auch das erleichtert Ihnen das Aufstehen
- ▶ Besorgen Sie einen langen Schuhlöffel und/oder eine Greifzange
- ▶ Bereiten Sie sich einen Rucksack für Einkäufe vor

- ▶ Wer kümmert sich um meine pflegebedürftigen Angehörigen bzw. meine Haustiere?
- ▶ Wer pflegt meine Zimmerpflanzen, meinen Balkon oder Garten?
- ▶ Kann ich mich selbstständig versorgen oder bin ich auf fremde Hilfe angewiesen?
- ▶ Wie und wo möchte ich meine Rehabilitation in Anspruch nehmen? *(Mehr zur Rehabilitation auf der letzten Seite.)*



Vorbereitungen für Ihren Spitalsaufenthalt



Achten Sie auf Ihre Gesundheit:

Denken Sie daran, dass Sie nur gesund operiert werden können. Infektionen wie Schnupfen, Blasenentzündungen und auch kleine Verletzungen an der Haut müssen vollständig abgeheilt sein. Nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer

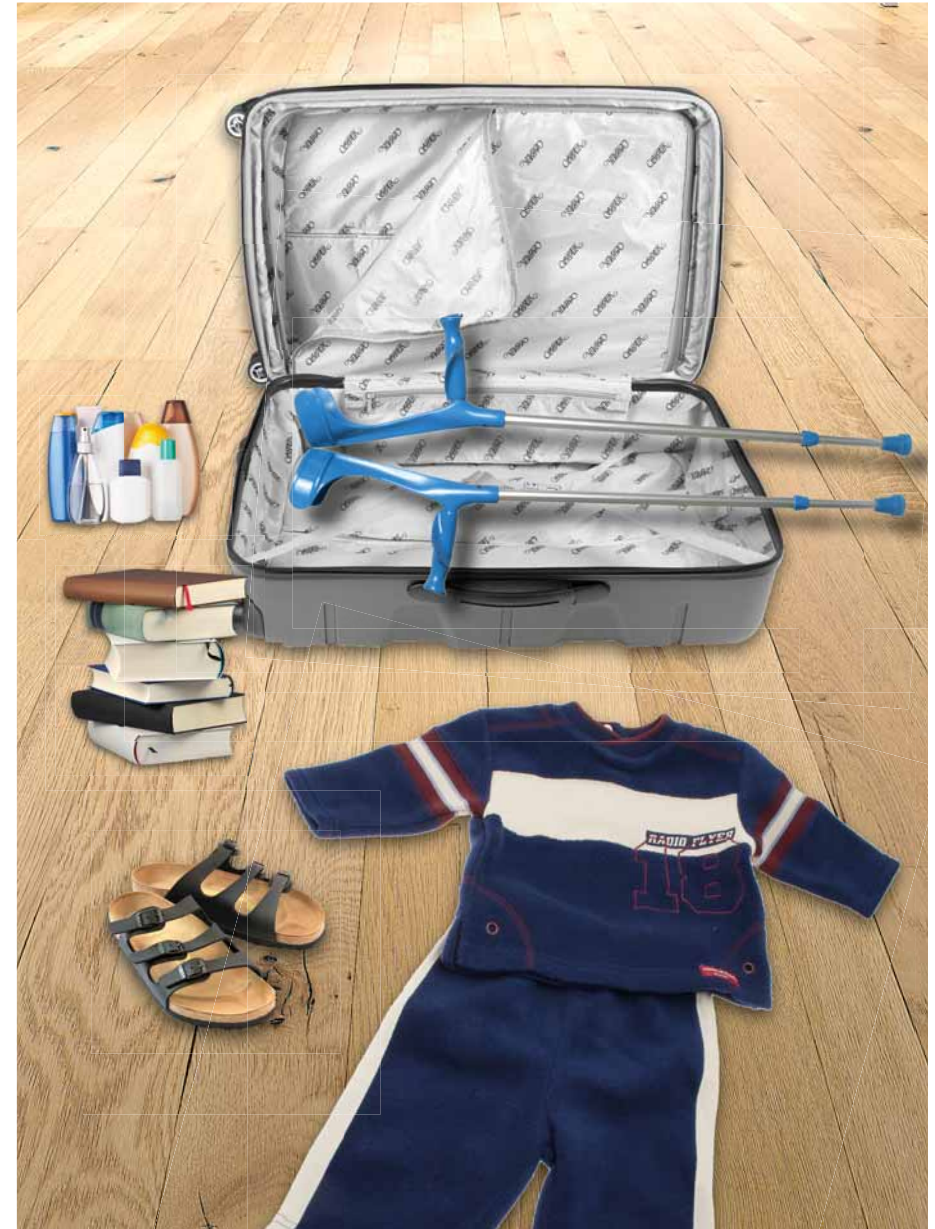
Ärztin/Ihrem Arzt auf, sollten Sie den Verdacht haben an einer Infektion zu leiden. Diese Infektion kann das Einheilen Ihres künstlichen Gelenks gefährden. Bitte rauchen Sie vor und nach Ihrer Operation möglichst wenig/gar nicht, da dies ebenfalls die Wundheilung verzögert.

Checkliste für den Spitalsaufenthalt

Bitte bringen Sie folgendes für Ihren stationären Aufenthalt mit:

- E-Card
- Allergieausweis, Marcoumar-Ausweis, Herzschrittmacherpass, Endoprothesenpass, Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht, falls vorhanden
- Bei Hüft-OP: Abmessungen von WC, Bett, Sitzgelegenheit, Badewanne (Informationen dazu erhalten Sie in der Präambulanz)
- Krücken oder andere Gehhilfen, falls vorhanden
- Derzeitige Medikamente
- Toilettenartikel
- Bequeme, nicht zu enge Kleidung für den Tag (z.B. Jogginganzug)
- Offene verstellbare Schuhe mit rutschfester Sohle
- Schlafanzug oder Nachthemd
- Unterwäsche und Socken
- Brille, Hörgerät, Zahnprothese mit Aufbewahrungsbehälter, falls vorhanden
- Mobiltelefon und Ladegerät
- Bücher und Zeitschriften
- Einen kleinen Geldbetrag (Bitte keine großen Geldbeträge oder Wertsachen mitnehmen)

Was benötigen Sie für Ihren Aufenthalt?



Das Knie und die Hüfte – Gelenke in Bewegung



Künstliches Kniegelenk



Künstliches Hüftgelenk

Das Knie ist das größte und komplexeste Gelenk des menschlichen Körpers. Es ermöglicht Ihnen den aufrechten Gang und sichert damit Ihre Bewegungsfreiheit.

Die Hüfte ist das zweitgrößte Gelenk. Sie zeichnet sich durch einen sehr großen Bewegungsumfang aus und ermöglicht Ihnen – wie das Knie – den aufrechten Gang.

Beide Gelenke bestehen aus Knochen, Bändern und Knorpelschichten. Diese Knorpelschichten ermöglichen das reibungslose Gleiten der Knochen im Gelenk und dienen gleichzeitig auch als Stoßdämpfer bei Erschütterungen, die beim Gehen und Laufen entstehen. Dadurch kommt es im Laufe des Lebens zu Abnützungen dieser Knorpelschicht. Diese Abnützung nennt sich Arthrose. Die Arthrose aber auch Unfälle oder einseitige Überlastungen führen zu

wiederkehrenden schmerzhaften Entzündungen. Diese Schmerzen führen zu Bewegungseinschränkungen und bis hin zum Verlust der Mobilität.

Künstlicher Gelenkersatz

Die heutige medizinische Versorgung ermöglicht den operativen Austausch des beschädigten Gelenks durch ein künstliches. Eine Gelenkersatzoperation ist dann sinnvoll, wenn konservative (nicht-operative) Behandlungsmethoden, wie Bewegungstherapie, Medikamente und Infiltrationen keine ausreichende Verbesserung der Schmerzsituation mehr bewirken.

Den Prothesentyp und das Operationsverfahren wählt Ihre Operateurin/Ihr Operateur individuell für Sie aus. Details dazu erhalten Sie im Aufklärungsgespräch im Rahmen Ihres Präambulanz-Termins.

Anästhesieverfahren für Ihre Operation



Kreuzstich



Vollnarkose

Für Hüft- und Kniegelenkersatzoperationen stehen **zwei Anästhesieverfahren** zur Auswahl: Die Spinalanästhesie (Kreuzstich) und die Allgemeinanästhesie (Vollnarkose).

Kreuzstich

Beim Kreuzstich wird das Betäubungsmittel an der Lendenwirbelsäule in die Rückenmarksflüssigkeit gespritzt. Es tritt ein angenehmes Wärmegefühl ein. Innerhalb weniger Minuten wird Ihr Körper unterhalb des Bauchnabels gefühllos und Sie können Ihre Beine nicht mehr bewegen. Dieser Zustand hält für wenige Stunden an. Während dieser Zeit erfolgt die Operation. Das Bewusstsein und die Atmung bleiben erhalten. Oft wird zusätzlich auf Ihren Wunsch ein leichtes Schlafmittel verabreicht. Mit der heutigen modernen Ausstattung ist der Kreuzstich eine sichere, einfache und millionenfach erprobte Methode der Schmerzausschaltung.

Vollnarkose

Bei der Vollnarkose wird Ihr Bewusstsein für die Dauer der Operation vorübergehend ausgeschaltet und die Schmerzempfindung im ganzen Körper unterdrückt. Ihr Anästhesist verabreicht Ihnen ein Schlaf- und ein Schmerzmittel über eine Kanüle direkt in die Vene. Nach wenigen Sekunden schlafen Sie ein. Die Narkose wird durch Ihren Anästhesisten für die gesamte Dauer der Operation aufrechterhalten. Am Ende der Operation wachen Sie meist noch im Operations-Saal auf.

Welches Anästhesieverfahren für Sie das richtige ist, entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Anästhesisten in der Präambulanz ungefähr 3 Wochen vor Ihrem Krankenhausaufenthalt.

Richtige Ernährung



Zur Stärkung Ihrer Muskeln und Knochen ist eine gesunde und vielseitige Ernährung entscheidend. Besonders in der Zeit nach Ihrer Operation sollten Sie auf eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung achten. Bereits vor Ihrem Krankenhaus-Aufenthalt können Sie geeignete Lebensmittel besorgen. Eine ausgewogene Eiweiß-Zufuhr setzt sich zur Hälfte aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln zusammen:

- ▶ **Tierische Eiweißquellen:** Milch und Milchprodukte (z.B. Joghurt, Käse, Topfen), Fisch, Eier, Fleisch und Fleischwaren, Meeresfrüchte.
- ▶ **Pflanzliche Eiweißquellen:** Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen,

Kichererbsen, Soja), Tofu, Sojaprodukte, Getreide (z.B. Amaranth, Haferflocken, Quinoa, Weizenkleie), Nüsse, Kerne, Samen.

Daneben sollten Sie mindestens drei Handvoll Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat pro Tag essen. – Tiefkühlgemüse und Dosenbohnen sind gute Alternativen!

Denken Sie ans Trinken! Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag. Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte sind geeignet. Trinken Sie, bevor das Durstgefühl entsteht.

Rehabilitation



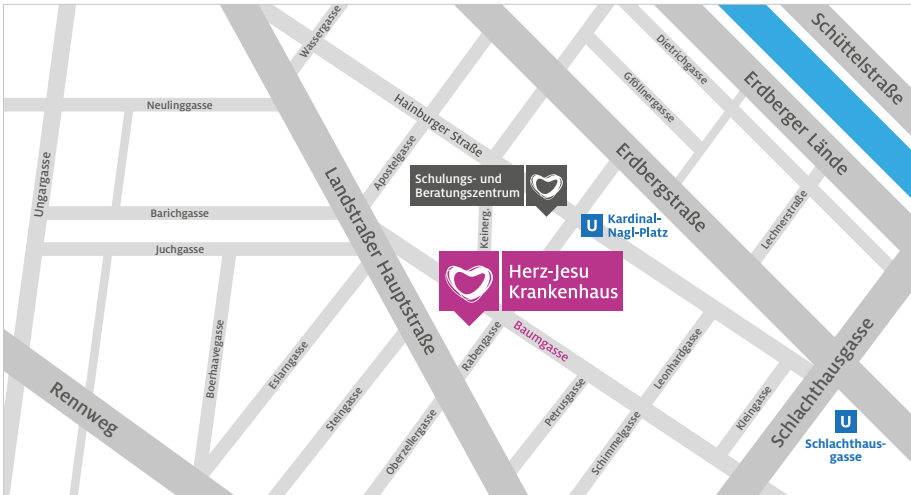
Nach Ihrer Gelenkersatz-Operation empfehlen wir Ihnen eine ambulante oder stationäre Rehabilitation in einem dafür geeigneten Rehabilitationszentrum. Die Rehabilitation wird Ihnen von Ihrem Operateur verordnet. Während Ihres Spitalsaufenthalts stellen wir mit Ihnen gemeinsam den Rehabilitationsantrag.

Bereits vor Ihrem Krankenhausaufenthalt können Sie sich mit der Auswahl eines gewünschten und geeigneten Rehabilitationszentrums auseinandersetzen. Einen guten Überblick über die Rehabilita-

tionszentren in Österreich bietet der Rehabilitationskompass unter www.rehakompass.at (ohne Anspruch auf Vollständigkeit). Das Team des Entlassungsmanagements berät Sie gerne!



Anfahrtsplan



So finden Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu uns:

Öffentlich erreichen Sie uns mit der U-Bahnlinie U3 (Station Kardinal-Nagl-Platz) bzw. mit der Buslinie 74A (Haltestelle Rabengasse) von der Station Wien Mitte oder der Station Landstraßer Hauptstraße/Schlachthausgasse (Anschluss an die Buslinie 77A) sowie die Straßenbahnlinien 18 und 71. Sollten Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug anreisen, beachten Sie bitte die Kurzparkzone von max. 2 Stunden, Montag bis Freitag von 9 – 22 Uhr.



Kontakt

Herz-Jesu Krankenhaus GmbH

Baumgasse 20A · 1030 Wien

T: +43 1 7122684-0

office@kh-herzjesu.at · www.kh-herzjesu.at