

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 06/2024  
Orthopädie: Knie-Prothese

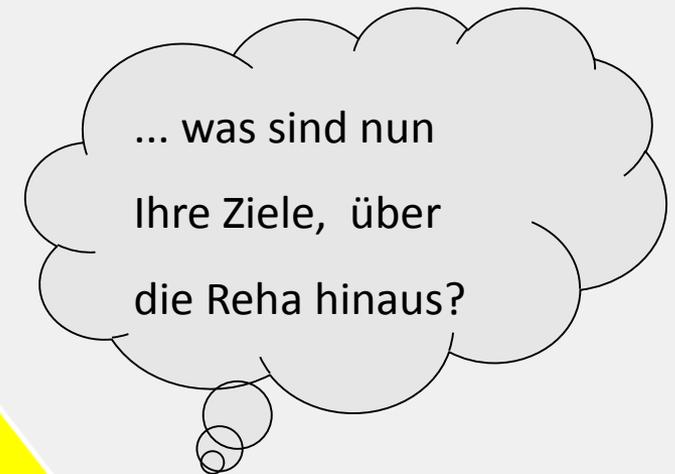
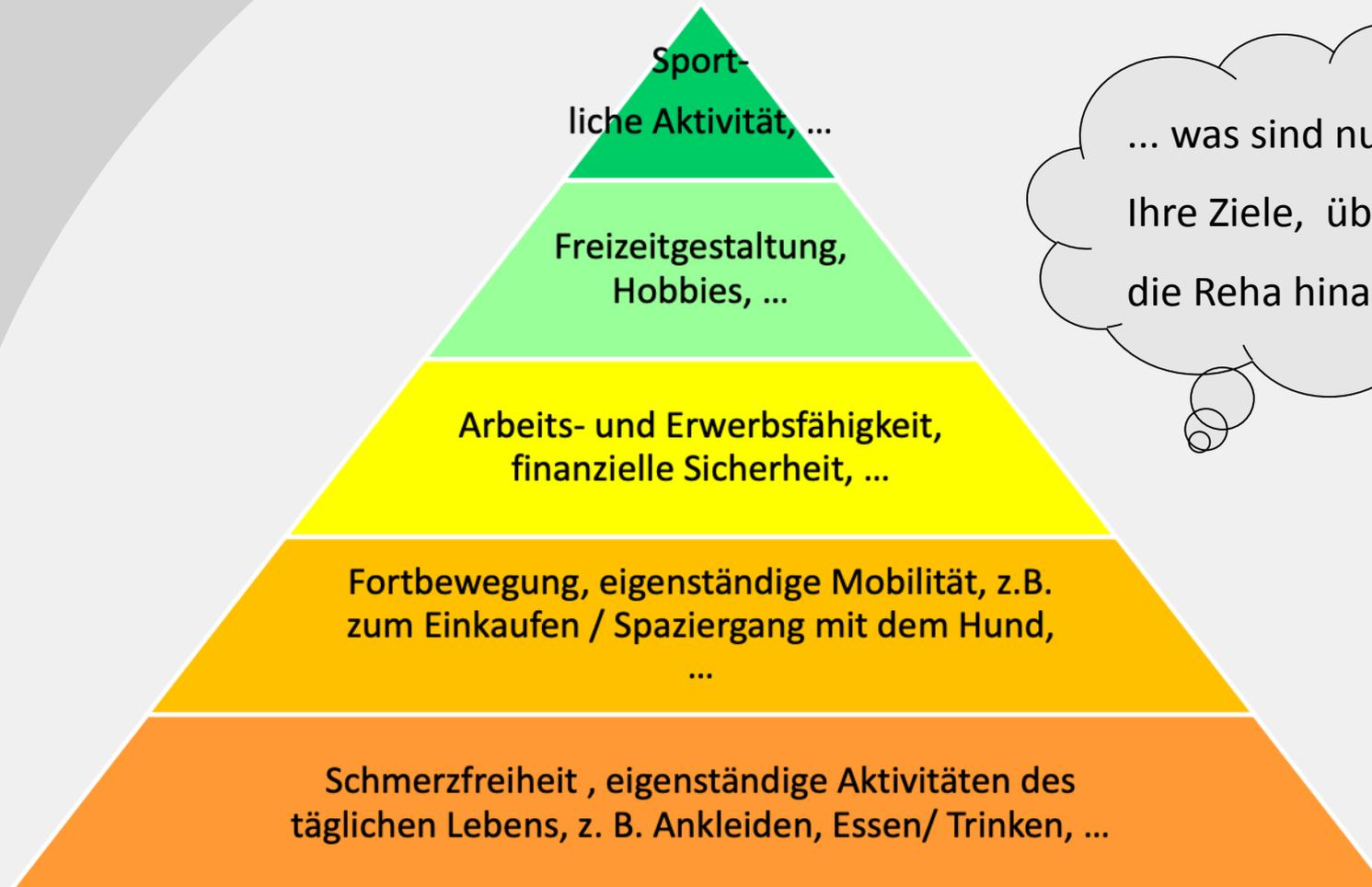


# Übersicht

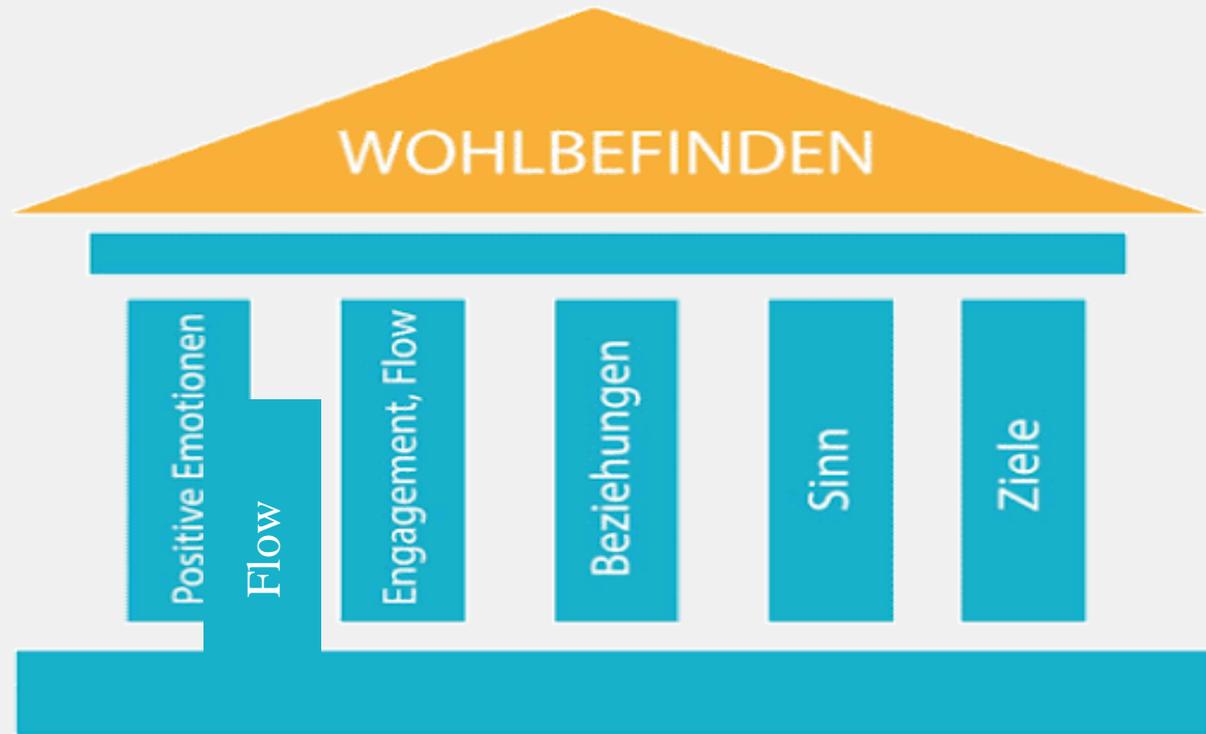
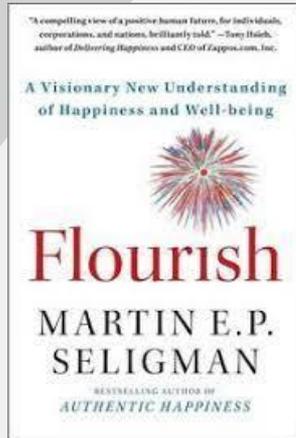
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
2. Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



# Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



# Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

## Meine persönliche Schatzkiste

### Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,  
Eigenschaften, Erfahrungen...)

### Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,  
Arbeitsplatz etc.)



### Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## I. Kurzfristige Strategien

### Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



### Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



### Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



### Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## II. Langfristige Strategien

### Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



### Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



### Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



### Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



### Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



### Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



### Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

Stressoren  
reduzieren

Ressourcen  
stärken

Gesundheit fördern  
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen  
schaffen (Work-Life-  
Balance)

Soziales Netz stärken  
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,  
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen  
(Hobbies, Erholung,...)

# Gangschule für Zuhause



©Physiotools

## 4 Punkte Gang

Gehen mit Gehstützen/Krücken/Gehstöcken

Setzen Sie eine Stütze/Krücke/einen Stock mit dem gegenüberliegenden Bein gleichzeitig nach vorn. Stellen Sie die andere Stütze/Krücke/den anderen Stock mit dem anderen Bein gleichzeitig nach vorn.

# Gangschule für Zuhause



## Dreipunktgang

Führen Sie die Krücken und das betroffene Bein nach vorne, so dass es sich zwischen den Krücken befindet. Verlagern Sie nur so viel Gewicht wie angewiesen wurde auf das betroffene Bein; das restliche Gewicht liegt auf den Krücken. Führen Sie nun das gesunde Bein nach vorne, um einen Schritt zu machen.

Versuchen Sie, einen normalen Gangrhythmus zu finden, d.h. mit beiden Beinen gleich lange Schritte zu machen.

# Gangschule für Zuhause



©Physiotools

## Treppen hinaufgehen mit Handlauf.

Nahe bei der ersten Stufe stehen. Die eine Hand hält den Handlauf, die andere den/die Stock/Stöcke. Zuerst eine Stufe mit dem gesunden Bein nehmen.

Dann das betroffene Bein nachziehen.

Dann die Stöcke auf die gleiche Stufe stellen.

Immer eine Stufe nach der anderen nehmen.

# Gangschule für Zuhause



©Physiotools

## Treppen mit einem Handlauf hinuntergehen.

Nahe der ersten Stufe stehen. Mit der einen Hand den Handlauf festhalten und mit der anderen den/die Stock/Stöcke.

Zuerst den Stock eine Stufe tiefer stellen.

Dann einen Schritt mit dem betroffenen Bein hinunter machen.

Dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.

Immer eine Stufe nach der andern nehmen.

# Übungen für Zuhause



## Step-Up

Stellen Sie einen Fuß vor sich auf eine Stepbank.

Steigen Sie hinauf, und strecken Sie Hüfte und Knie. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



Sitzen Sie mit einem Handtuch unter einem Fuß.

Beugen und strecken Sie das Knie, indem Sie den Fuß auf dem Boden entlangschieben.

10 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause



## Endstreckung und Dehnung des Knies im Sitzen mit Kühlbeutel

Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter das Fußgelenk.

Legen Sie einen Kühlbeutel auf das Knie, und lassen Sie es sich strecken.

Halten für 12 Sekunden

# Übungen für Zuhause



Sitzen. Das zu trainierende Bein wie auf der Abbildung auf einem Stuhl abstützen.

Das Knie wird durch das eigene Gewicht gestreckt. Diese Stellung 12 Sekunden halten.

3-5 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause



©Physiotools

## Mini-Kniebeuge

Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Stützen Sie sich, falls nötig, ab.

Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Hinweis:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet.
- Achten Sie darauf, das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß zu verteilen.
- Halten Sie den Brustkorb oben, den Rumpf fast aufrecht.

Wiederholen Sie 8 mal

# Übungen für Zuhause

## Endstreckung des Knies in Rückenlage



Liegen Sie auf dem Rücken, ein Bein angewinkelt, das übende Bein gestreckt. Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch in die Kniekehle des übenden Beines.

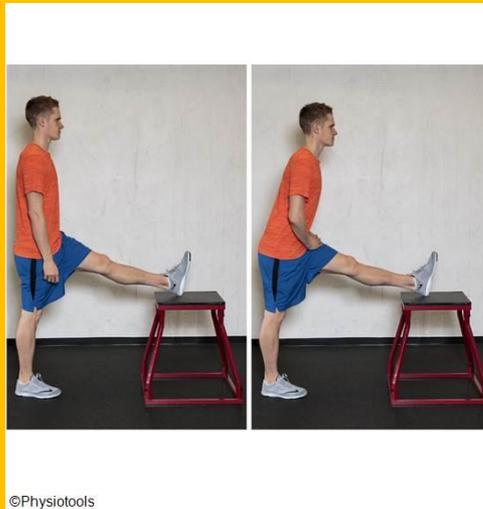
Ziehen Sie die Fußspitzen an und strecken Sie das Knie durch Anspannen der vorderen Oberschenkelmuskeln. Berühren Sie während der gesamten Bewegung mit der Kniekehle das Handtuch.

Halten Sie die Spannung für einen Augenblick und entspannen Sie das Bein dann wieder.

10 Mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause

## Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Hamstring) im Stehen



Legen Sie ein Bein auf einen Kasten o.ä. vor sich. Das Becken ist nach vorne ausgerichtet.

Lehnen Sie den Oberkörper nach vorne, so dass Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelhinterseite spüren.

Hinweis: Konzentrieren Sie sich darauf, sich aus der Hüfte heraus vorzubeugen und das Becken nach vorne zu kippen.

Halten für 12 Sekunden

# Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

Nach Operationen, Unfällen oder (Schnitt-) Verletzungen können Narben entstehen. Wunden werden mit Bindegewebe neu aufgefüllt und heilen zu großen oder kleinen Narben. Im Heilungsverlauf kann es zu Verklebungen der Gewebsschichten unterhalb der Narbe kommen, welche Bewegungen (schmerzhaft) einschränken können.

## **Wann muss ich eine Narbe behandeln?**

- wenn sie Bewegungen einschränkt
- wenn sie Schmerzen verursacht
- wenn sie verhärtet oder „knubbelig“ ist

## **Ab wann darf ich meine Narbe behandeln?**

Damit eine Narbe nicht zu früh behandelt wird und Schäden vorgebeugt werden kann, ist es wichtig zu wissen, wie eine Wunde abheilt. Für Sie in Kurzform: Man kann drei Wundheilungsphasen unterscheiden:

- Entzündungsphase (Tag der Verletzung bis 5.Tag)
- Proliferationsphase (5. Tag bis 2. Woche)
- Remodellierungsphase (ab 2. Woche bis ca. 1/2 Jahr)

**Eine Eigenbehandlung der Narbe sollte erst ab der 3. Phase erfolgen.**

**Da bei jedem der Heilungsprozess individuell aussieht hier ein paar Punkte wann Sie die Narbe (unabhängig vom Zeitpunkt) nicht behandeln sollten:**

- wenn es noch offene oder schorfige Stellen gibt
- wenn es Zeichen von Entzündung gibt (Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerzen)
- wenn die Narbe stark überempfindlich ist (→ dann sollte erstmal eine Sensibilitätsbehandlung erfolgen. Fragen Sie hier gerne die Ergotherapeut\*innen)



# Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

## Wie kann ich meine Narbe behandeln?

### **!Die Massage der Narbe erfolgt nicht auf der Narbe, sondern neben der Narbe!**

- Bewegungen in alle Richtungen: um ihre Narbe zu mobilisieren können sie das Gewebe in alle Richtungen bewegen: nach oben, nach unten, nach links, nach rechts. Es eignet sich hierfür die Finger links und rechts von der Narbe aufzulegen (einer Hand oder beide Hände nutzen) und dann das Gewebe leicht zu verschieben. Dabei wandern sie an der Narbe immer ein kleines Stück nach oben oder unten.
- Die V-Technik: Legen sie einen Finger rechts und einen Finger links neben die Narbe (beide oder eine Hand) und fahren sie langsam an der Narbe entlang von unten bis oben hin.
- LoC Technik: Greifen sie die Narbe und heben Sie sie ab. Dies einige Sekunden halten und langsam wieder loslassen. ACHTUNG! Dies kann schmerzhaft sein und sollte nur bei „älteren“ Narben (ab 3 Monate) angewendet werden.
- Kompressionstechnik: Die Narbe wie bei der V-Technik halten und im Wechsel etwas Druck aufbauen und wieder lösen. Dabei an der Narbe entlang wandern.
- Zirkel-Technik: Setzen Sie einen Finger links oder rechts neben der Narbe auf und zeichnen kleine Halbkreise neben der Narbe. Wandern sie dabei die Narbe entlang und wiederholen das gleiche auf der anderen Seite. Zur Hilfe kann hier bei „älteren“ Narben auch ein Narbenstick genutzt werden.
- Narbe niemals auseinander ziehen!

**Bei der Narbenmassage können sie ein Narbengel, sanftes/neutrales Öl oder Bepanthen verwenden. Sie können diese aber auch „trocken“ durchführen.**



# Tipps für Zuhause: Knieprothesen-Info

**Die folgenden Informationen sollten sie besonders in den ersten 3 Monaten nach Ihrer Operation beherzigen.**

Vieles wird für Sie dann zur veränderten Gewohnheit, wodurch Sie Ihr Gelenk schützen und Ihren Alltag ohne größere Einschränkungen meistern können. Die komplette Wundheilung dauert bis zu 6 Monate. Geben Sie Ihrem neuen Gelenk die Zeit einzuheilen.

**Thrombosespritzen:** Sind befundabhängig 4-6 Wochen ab Operation (im Einzelfall auch länger) zur Verhinderung einer Beinvenenthrombose/Lungenembolie dringend erforderlich!

**Stehen/ Gehen:** Solange Ihr Arzt Ihnen noch Teilbelastung anordnet, müssen Sie diese einhalten. Gehen Sie auch bei Vollbelastung nicht gleich zu lange Strecken, gewöhnen Sie Ihr Bein allmählich an die neue Belastung. Drehen Sie sich nicht auf Ihrem operierten Bein. Nutzen Sie Hilfen in Situationen, in denen Sie unsicher sind, z.B. Treppengeländer und tragen Sie möglichst festes Schuhwerk. Vermeiden Sie Stolperfallen. Häufiger Wechsel von Stehen, Gehen und Sitzen ist besonders anfangs sinnvoll.

**Sitzen:** Wählen Sie die Sitzhöhe wenn es geht entsprechend der Beugefähigkeit Ihres Knies aus. Wenn Sie höher sitzen, fällt das Aufstehen leichter. Die Beine sollten nicht übereinandergeschlagen werden.

**Autofahren/ Sitzen im Auto:** Fahren Sie erst wieder Auto, wenn Ihr Arzt seine Zustimmung gibt. Achtung: der Autositz ist meist besonders tief. Beim Ein- und Aussteigen schieben Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten. Beim Einsteigen stehen Sie am besten mit dem Rücken zum Sitz, halten sich am Auto fest und setzen sich langsam herunter. Danach schwenken Sie beide Beine gleichzeitig durch Drehung des Gesäßes auf dem Sitz ins Auto.



# Tipps für Zuhause: Knieprothesen-Info

**Bücken/ Heben/ Tragen:** Das Rückstellen des operierten Beines erleichtert das Bücken und Heben. Das Knien auf dem neuen Gelenk in den ersten 3 Monaten stellt eine ungünstige Belastung dar, kann sehr schmerzhaft sein und sollte vermieden werden. Tragen und Heben Sie nur Lasten in Abhängigkeit Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit. Im Sinne der Langlebigkeit Ihres neuen Gelenkes sollten Sie große Lasten möglichst vermeiden. Tragen Sie Gewichte nicht einseitig, sondern wechseln Sie häufiger die Seite. Benutzen Sie bevorzugt einen Rucksack.

**Liegen/ Schlafen:** In den ersten Wochen nach der Operation empfiehlt sich die Schlafposition in Rückenlage ohne Knieunterlage, um eine bessere Streckfähigkeit des Knies zu erreichen. Beim Liegen auf der Seite ist es meist angenehm ein Kissen zwischen die Knie zu legen. Manche Betten sind sehr niedrig, das erschwert das Hinlegen und das Aufstehen. Durch Anheben des Lattenrostes oder der gesamten Bettkonstruktion kann die Liegefläche erhöht werden.

**Freizeitgestaltung und Sport:** Wer rastet der rostet - kräftige Muskeln und Geschicklichkeit schützen ihr Gelenk! Trainieren Sie deshalb Ihre Muskeln und Ihre Ausdauer jede Woche. Planen Sie sportliche Aktivitäten in Ihren Alltag fest ein.

Geeignete Sportarten sind: Wandern, Walking oder Nordic Walking, Radfahren- draußen oder auf dem Ergometer, Gymnastik, Krafttraining bei Gerätetraining.

Schwimmen: Ausnahme: Brustschwimmen erst nach 3 Monaten post OP erlaubt!.

Eher ungeeignet sind alle Ballsportarten wegen der kurzen Abbrems- und Beschleunigungsbewegungen. Auch Wettkampfsport sollten Sie ruhen lassen.



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0515, G0518)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

## Nachsorge-Programme der DRV:

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
  - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
  - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
  - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
  - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge** (bei Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat)
  - Umfang: 26 Termine
  - Inhalt: Gerätetraining
  - Zeitumfang: 2x pro Woche je 60 Minuten
  - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV ([www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
  - Verordnung: niedergelassener Arzt
  - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
  - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
  - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
  - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
  - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
  - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
  - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
  - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
  - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

## Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder <https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung>(RLP)



# Bleiben Sie dran!

**AKTIV TRAINING™**

## Gesundheitssport Programm 2024






**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**  
an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)  
info@siegreha.de

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

## Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00€
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball	groß 20,00 €
Black Roll Duo Ball	klein 15,00 €
Black Roll Ball	groß 10,00 €
Black Roll Ball	klein 8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster	175,00 €
(nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

**SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT**

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)  
Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



# Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!