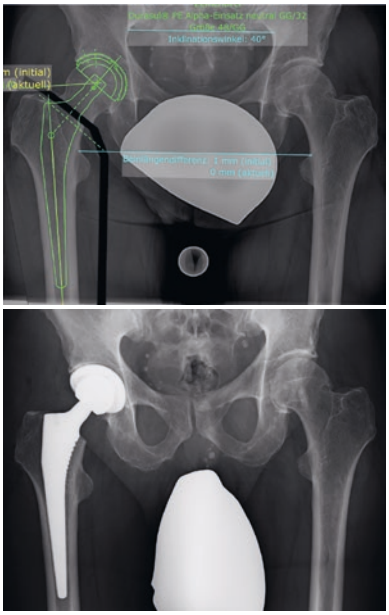
Tennis mit Gelenkersatz von Knie- oder Hüftgelenk

Die Arthrose von Knie- und Hüftgelenk ist eine in Deutschland sehr häufige degenerative Gelenkerkrankung, die im fortgeschrittenen Stadium eine schmerzfreie Mobilität und Aktivität sehr einschränken kann. Nach Ausschöpfen der nicht operativen Therapiemassnahmen, stellt der künstliche Gelenkersatz dann häufig eine sinnvolle Möglichkeit dar.

Digitale Prothesenplanung einer HTEP re. vor OP und postoperative Kontrolle



Wie ist der Ablauf bei Implantation eines künstlichen Knie- oder Hüftgelenks? Wieviel Zeit muss der Patient einplanen?

1. Voruntersuchungen und Planung
Bevor die Operation stattfindet, sollte der Patient von einem spezialisierten und erfahrenen Operateur untersucht werden, um den Zustand des Gelenks zu beurteilen und die Notwendigkeit eines künstlichen Gelenks festzustellen. Es werden Röntgenaufnahmen und möglicher-weise andere bildgebende Untersuchungen durchgeführt. Darüber hinaus werden medizinische Vorgeschichte und Gesundheitszustand des Patienten bewertet. Die Planung umfasst auch die Auswahl der passenden Implantate für den individuellen Fall.

2. Prehabilitation
Bereits drei bis sechs Wochen vor der Operation, sollte die gelenkumgreifende Muskulatur als auch der Kreislauf trainiert.

3. Krankenhausaufenthalt
Die Implantation eines künstlichen Knie- oder Hüftgelenks erfordert einen stationären Aufenthalt im Krankenhaus. Die genaue Dauer des Aufenthalts hängt von mehreren Faktoren ab, wie dem allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten und dem Fortschritt der Erholung nach der Operation. In der Regel kann der Aufenthalt zwischen drei und sieben Tagen liegen.

4. Operation
Die eigentliche Operation dauert in der Regel etwa ein bis zwei Stunden. Dies kann je nach Komplexität des Eingriffs variieren. Die Operation sollte muskelschonend und minimal – invasiv durchgeführt werden. Narkoseverfahren wie Vollnarkose, Rückenmarksnarkose und regionale Schmerzkatheter werden angewendet.

5. Erholungsphase im Krankenhaus
Nach der Operation wird der Patient von einem interdisziplinären Team betreut, das aus Ärzten, Krankenschwestern und Physiotherapeuten besteht. Der Patient beginnt sofort mit der Physiotherapie, um die Gelenkfunktion wiederherzustellen und die Mobilität zu verbessern.

6. Rehabilitationsphase
Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus wird der Patient zur weiteren Rehabilitation in der Regel zu Hause oder in einer Rehabilitationsklinik betreut. Die Dauer der Rehabilitationsphase kann je nach individuellem Fortschritt und Reaktion des Patienten variieren. In der Regel dauert die Rehabilitation mehrere Wochen bis mehrere Monate.

Ist Tennisspielen nach Implantation eines künstlichen Knie- oder Hüftgelenks möglich?

Zu beachten sind:

1. Rücksprache mit dem Arzt
Bevor Sie mit dem Tennisspielen beginnen, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt konsultieren. Er muss die individuelle Situation bewerten und spezifische Anweisungen und Empfehlungen geben.

2. Genügend Genesungszeit
Geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit, um sich nach der Operation zu erholen und das Gelenk zu stabilisieren. Folgen Sie den Anweisungen Ihres Arztes hinsichtlich der Rehabilitationsphase und dem Zeitpunkt für die Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten.

3. Muskelaufbau und Beweglichkeit
Stellen Sie sicher, dass Sie die Rehabilitation und Physiotherapie ernst nehmen, um die Muskeln um das Gelenk herum zu stärken und die Beweglichkeit wiederherzustellen. Ein guter Muskeltonus und eine ausreichende Flexibilität können dazu beitragen, das Gelenk zu stabilisieren und Verletzungen zu minimieren.

4. Technik und Bewegungsabläufe
Lernen Sie die richtige Technik und Bewegungsabläufe beim Tennisspielen, um die Belastung auf das Gelenk zu minimieren. Arbeiten Sie mit einem qualifizierten Trainer zusammen, der Ihnen helfen kann, Ihre Bewegungen anzupassen und eventuelle Belastungen zu reduzieren.

5. Überlastungen vermeiden
Achten Sie darauf, Ihr Gelenk nicht übermäßig zu belasten. Spielen Sie mit Bedacht und vermeiden Sie abrupte und übermäßige Bewegungen, die das Gelenk unnötig belasten könnten.

6. Schmerzen und Beschwerden beachten
Hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie auf Schmerzen oder Beschwerden während oder nach dem Tennisspielen. Wenn Sie Schmerzen verspüren oder das Gelenk gereizt ist, ist es wichtig, eine Pause einzulegen und gegebenenfalls ärztlichen Rat einzuholen.

Jeder Fall ist individuell, daher ist es wichtig, den Rat und die Anweisungen Ihres behandelnden Arztes zu befolgen. Sie können Ihre Fortschritte beurteilen und Ihnen spezifische Richtlinien für das Tennisspielen nach der Gelenkimplantation geben.

Fotos: ZFOS

MEDICAL PARTNER DES DTB

ZFOS ZENTRUM FÜR ORTHOPÄDIE & SPORTMEDIZIN NYMPHENBURGER STRASSE

Dr. Christoph Rummel (Endoprothetik)
Dr. Tim Kinateder (Kniespezialist, Verbandsarzt BTV, Arzt Davis-Cup-Team)
ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin München | Nymphenburgerstr. 110
www.zfos.de