

## ■ Visitenzeiten der Ärzte | täglich um 7.15 Uhr

- Täglich: Ärztliche Visite mit dem Pflegepersonal
- Montag + Dienstag + Mittwoch: Oberarztvisite
- Donnerstag: Chefarztvisite

## ■ Essenszeiten

- Frühstück ab 8.00 Uhr
- Mittagessen ab 12.15 Uhr
- Abendessen ab 17.30 Uhr

## ■ Physiotherapie und Lymphdrainage

Montag - Samstag

Die Therapeuten melden sich bei Ihnen zur Terminvereinbarung.

## ■ Angelegenheiten rund um die Rehabilitation

Montag + Donnerstag, 8.00 - 16.00 Uhr  
 Dienstag, 8.00 - 11.45 Uhr  
 Freitag, 8.00 - 15.00 Uhr

Der Rehabilitationsbeauftragte meldet sich bei Ihnen zur Planung der Reha-Maßnahme (Anschlussheilbehandlung).



**Dr. med. Andreas Glennemeier**  
 Oberarzt Endoprothetikzentrum

Fon 0201 455-1301  
 a.glennemeier@contilia.de  
 Sprechstunde: Do., 9.00-14.00  
 Uhr und nach Vereinbarung



**Sascha Palluk-Riethues**  
 Physiotherapeut  
 Contilia Therapie und Reha  
 Kupferdreh | Standortleiter

Fon 0201 84 82 80  
 s.palluk@contilia.de



**Stephanie Achilles**  
 Physiotherapeutin  
 Contilia Therapie und Reha  
 Kupferdreh

Fon 0201 455-1395  
 s.achilles@contilia.de



## ■ Kontakt Endoprothetikzentrum

Fon 0201 455-1301  
 v.punessen@contilia.de

## St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh

Heidbergweg 22-24  
 45257 Essen

Fon 0201 455-0  
 www.contilia.de



## ■ Anfahrt

Buslinie 180 ab Bahnhof Kupferdreh: Haltestelle 'Kupferdreh Krankenhaus'. Mit dem Auto: A 44 Ausfahrt 'Überruhr' oder 'Kupferdreh', das St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh ist ausgeschildert. Parkhaus im Heidbergweg.



## Fast Track: Schneller mobil

## Konzept zur raschen Genesung nach Hüft- & Kniegelenkersatz

## ■ OffenGesagt!

03.2020

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte beurteilen Sie unsere Leistung und füllen Sie zur Entlassung die OffenGesagt-Karte aus.

Vielen Dank!

Für das Wichtige. Im Leben.



Für das Wichtige. Im Leben.

## Fast Track – was bedeutet es und für wen ist es geeignet?

Das »Fast Track«-Konzept, das wir im Endoprothetikzentrum bei Hüft- und Kniegelenkersatz einsetzen, kann man auch als Konzept für eine rasche Genesung beschreiben. Ziel ist es, den Patienten bestmöglich darin zu unterstützen, dass er schnell wieder so beweglich, mobil und selbstständig ist wie vor dem Eingriff.

Das Fast Track Konzept unterscheidet sich vom herkömmlichen chirurgischen Verfahren vor allem in den Abläufen vor, während und nach der Operation. Durch Schulungen und Gehtraining vor dem Eingriff, schonende OP-Verfahren, Schmerzmanagement und frühe Mobilisierung lässt sich der Genesungsprozess beschleunigen.

Die Dauer des Aufenthalts zu verkürzen, ist nicht unser Anliegen, die Patienten können jedoch fitter und selbstständiger entlassen werden. Ob das Fast Track-Konzept infrage kommt, muss für jeden Patienten individuell geprüft werden.

### ■ Gelenkersatz – eine ganz individuelle Entscheidung

Nicht jedes Verfahren ist für jeden Patienten geeignet. Patienten mit Vorerkrankungen profitieren von unseren etablierten Verfahren. Alle Infos finden Sie in unseren Flyern „Tipps für die ersten Tage...“



## Besonderheiten der Fast Track-Behandlung

### GUT VORBEREITET

#### ■ Schulung | Training mit Gehstützen | Vorstellung der Schmerztherapie

Das Fast Track-Konzept beginnt bereits, bevor die Patienten zur OP ins Krankenhaus kommen: Die Physiotherapeuten der Contilia Therapie und Reha Kupferdreh zeigen im Rahmen einer Patientenschulung Übungen, die die Patienten zuhause durchführen können, um gezielt die zuvor vernachlässigte Muskulatur zu trainieren. Außerdem wird das Gehen an Gehstützen trainiert, damit es gut läuft, wenn es nach der OP darauf ankommt. So sind für eine schnellere und bessere Mobilisation nach der Operation beste Voraussetzungen geschaffen. Das Schmerzteam stellt außerdem die Schmerztherapie vor.

**Patientenschulung: Donnerstags | 16.00 Uhr**  
In den Räumen der Contilia Therapie und Reha,  
EG St. Josef-Krankenhauses Kupferdreh



## DIE WAHL DER OP-METHODE

Bei der endoprothetischen Versorgung von Hüfte und Knie operieren wir stets so gewebeschonend und blutsparend wie möglich. Im Rahmen des Fast Track-Konzeptes wählen wir beim Einsetzen des Hüftgelenkersatzes minimal-invasive Operationstechniken, bei denen die Muskeln größtmöglich geschont werden.

## DAS SCHMERZMANAGEMENT

Zum Fast Track-Konzept gehört auch ein umfassendes Schmerzmanagement, das bereits während der OP beginnt. Beim Kniegelenkersatz mindert zudem eine Lokalanästhesie direkt in das Gelenk deutlich die postoperativen Schmerzen. Die Anwendung der Schmerzmittel ist dadurch örtlich begrenzt und belastet nicht den gesamten Körper. Nach der Operation sorgen Schmerzkatheter und die kontinuierliche Überwachung des Schmerzes dafür, dass dem Patienten die anstehende Frühmobilisation leichter fällt.

## DIE FRÜHMobilISATION

»Früh« mobilisieren bedeutet Aufstehen noch am OP-Tag. Wenn das Allgemeinbefinden dies erlaubt, können die Patienten sogar unter Anleitung der Physiotherapeuten erste Schritte gehen und erste Übungen durchführen. Durch diese gezielten Maßnahmen können die meisten Patienten bereits wenige Tage nach dem Eingriff sicher an den Gehstützen laufen und Treppen steigen. Positiver Nebeneffekt der schnellen Mobilisation: Das Thromboserisiko sinkt und es wird weniger Muskelmasse abgebaut. Insgesamt sind mit dem Fast Track-Konzept gute Voraussetzungen gegeben, die Patienten schnell wieder fit zu machen und die anschließende Genesungszeit so kurz wie möglich zu halten.

### ■ Auf einen Blick:



+



- Ausführliche Beratung in der Gelenksprechstunde, ob das Konzept infrage kommt
- Gehtraining und Übungen vor der OP
- Schonende OP-Verfahren
- Umfassendes Schmerzmanagement
- Weniger Einschränkungen und »Verbote«, z.B. hinsichtlich der Schlafposition
- Mobilisieren schon am OP-Tag: erste Schritte neben dem Bett
- 1 x täglich Physiotherapie
- Spezielle Wabenpflaster, die schon am 3. postoperativen Tag das Duschen erlauben
- Beratung zur anschließenden Rehabilitationsbehandlung und Versorgung mit Hilfsmitteln



- Minimal-invasiver, schonender Zugang



- Schmerzkatheter und Lokalanästhesie direkt in das Gelenk

