

# Knieoperation: Frühe Rehabilitation verbessert Koordination

**Je früher, desto besser: So lässt sich das Ergebnis einer Studie des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun zusammenfassen, die den optimalen Zeitpunkt für eine Rehabilitation nach einer Knie totalendoprothese untersucht hat.**

**N**ach dem Erhalt eines künstlichen Kniegelenks zahlt es sich aus, möglichst rasch mit der Rehabilitation zu beginnen. Wer früher beginnt, ist nicht nur schneller wieder zurück in Beruf und Alltag. Eine rasche Rehabilitation bringt auch dauerhaft Vorteile bei den koordinativen Fähigkeiten. Das hat eine wissenschaftliche Untersuchung am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun gezeigt. Dabei sind Mediziner und Therapeuten der Frage nachgegangen, wann der optimale Zeitpunkt ist, um nach einer Knie totalendoprothese mit der Rehabilitation zu beginnen. „Jene Patientinnen und Patienten, die rund zehn Tage nach der Operation mit der Rehabilitation begonnen haben, hatten ein Jahr nach dem Eingriff ein deutlich besseres Gleichgewicht und ein sichereres Gangbild“, nennt MMag. Dr. Josef Sturm, therapeutischer Leiter des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun, ein Ergebnis. Diese koordinativen Fähigkeiten sind die Basis für Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag. „Die Unterschiede zwischen früherem und späterem Start der Rehabilitation waren bei der Untersuchung der Patientinnen und Patienten ein Jahr nach der Operation besonders deutlich zu erkennen“, betont Primar Dr. Hildebert Hutt, Chirurg, Orthopäde und ärztlicher Leiter des Rehabilitationszentrums des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun.

## Wichtiges Zeitfenster nützen

In den ersten Wochen nach einer Verletzung oder einer Operation gibt es die größten Anpassungen im Gewebe. Es werden die Strukturen für die spätere Funktion wieder aufgebaut. „Wir konnten mit unserer Studie zeigen, dass eine frühe Rehabilitation Anpassungen fördert“, fasst Sturm zusammen. Voraussetzung für einen frühen Beginn der Rehabilitation ist natürlich, dass die Wundheilung entsprechend fortgeschritten ist.

## Signifikante Verbesserungen durch Reha

Die Studie, an der insgesamt 48 Patientinnen und Patienten teilgenommen haben, war in zwei Phasen gegliedert. Eine Gruppe begann in den ersten 25 Tagen nach der Operation mit der Reha, die zweite Gruppe – wie derzeit allgemein üblich – später als 25 Tage nach dem Eingriff. Im ersten Teil der Studie wurde vor und nach dem dreiwöchigen Reha-Aufenthalt im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun gemessen, wie weit

sich das operierte Knie beugen und strecken lässt. Untersucht wurden auch die Kraft, das Gleichgewicht, das Gangbild, die körperliche Aktivität und die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Für den zweiten Teil der Studie wurden all diese Parameter ein Jahr nach der Operation bei den Teilnehmern neuerlich untersucht. Die deutlichsten Unterschiede zeigten sich nach einem Jahr bei Gleichgewicht und Gangbild. Jene, die die Reha früher angetreten hatten, waren nach zwölf Monaten deutlich besser als die spätere Gruppe. Unmittelbar nach der Rehabilitation hatte es noch keinen so großen Unterschied gegeben, berichtet Sturm.

## Lebensqualität zurückgewonnen

In der ersten Studienphase hatten jene Patientinnen und Patienten, die später zur Reha kamen, nach dem Aufenthalt eine höhere Maximalkraft



erreicht. Ein Jahr später lagen beide Gruppen auf vergleichbarem Niveau. „In der ersten Zeit nach der Operation muss man beim Krafttraining noch vorsichtiger sein“, begründet Sturm. Das wird aber schnell aufgeholt, wie die Ergebnisse belegen. Zufrieden waren beide Gruppen mit ihrem subjektiven Gesundheitsempfinden und der Lebensqualität.

### Ein Ansprechpartner als Begleiter

Die Forschungsaktivitäten zeigen den hohen Stellenwert, den Spitzenmedizin in dem nach ISO 9001 und ÖNORM EN 15224 zertifizierten Haus hat. Eine moderne Privatklinik ist das Herzstück des Gesundheitszentrums, das nur wenige Kilometer von der Mozartstadt Salzburg entfernt liegt. Vom Erstgespräch über eine mögliche Operation bis hin zur Rehabilitation werden jede Patientin und jeder Patient von einem Arzt und einem Pflegeteam begleitet. „Die Menschen fühlen sich durch die persönliche Betreuung bei uns gut aufgehoben“, beschreibt Mag. Michael Schafflinger, Geschäftsführer des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun, die besondere Atmosphäre des Hauses.



### Nach der Operation zur Rehabilitation

In der Privatklinik deckt ein renommiertes Team von Fachärzten eine Vielfalt von Fächern ab. Dazu gehören beispielsweise Orthopädie und Rheumatologie, Sportmedizin, Innere Medizin, Neurochirurgie, Bandscheiben- und Wirbelsäulenchirurgie, Allgemeinchirurgie und Proktologie sowie Anästhesie, Intensiv- und Schmerzmedizin. Unmittelbar nach der Behandlung in der Privatklinik kann man im angeschlossenen Reha-Zentrum die Therapie anschließen. Perfekte Bedingungen, um möglichst früh wieder eine hohe Lebensqualität zu erreichen und im Alltag fit zu sein.

### Heilendes Thermalwasser

Das Rehabilitationszentrum ist mit seinem kompetenten Team auf therapeutische Maßnahmen nach Operationen am Bewegungs- und Stützapparat spezialisiert. Bei vielen Anwendungen kommt das Thermalwasser aus der St. Barbara-Quelle zum Einsatz. Die Calcium-Chlorid-Sulfat-Mineralmischung wirkt wohltuend bei Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates, bei Rheuma und Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen. „Unsere Studie hat auch ergeben, wie wichtig individuell auf die jeweiligen Patientinnen und Patienten abgestimmte Reha-Konzepte sind“, sagen Hutt und Sturm. Im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun gibt es dafür mit der geballten Kompetenz von Klinik, Reha und Kur ideale Voraussetzungen. ::



**Kontakt & Information:**  
**Medizinisches Zentrum Bad Vigaun**  
**Karl-Rödhammer-Weg 91**  
**A-5424 Bad Vigaun/Salzburg**  
**Tel.: +43(0)6245/8999-0**  
**info@badvigaun.com**  
**www.badvigaun.com**



Physikalische Medizinerin  
 Tatjana Paternostro-Sluga bei  
 der Preisübergabe: Enormer  
 Benefit für Krankenhäuser.

## Ausgezeichnet

Ein frühzeitiges, von Fachärzten für Physikalische Medizin individuell zusammengestelltes Rehabilitationsprogramm gleich nach dem Aufenthalt in der Intensivstation führt bei Patienten, die eine schwere Krankheit überlebt haben, zu einem deutlich kürzeren Krankenhausaufenthalt, zu stärkerer funktioneller Besserung, und ist außerdem sicher und kosteneffizient. Für eine österreichische Studie mit diesen Ergebnissen wurde das Autorenteam unter der Leitung von Tatjana Paternostro-Sluga, Vorständin des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Wiener Donauespital, mit dem Wissenschaftspreis der American Association of Physiatry für die beste wissenschaftliche Publikation 2017 ausgezeichnet.

### Früher aus dem Krankenhaus

Für die Studie<sup>1</sup> wurden 53 Patienten nach der Überstellung aus der Intensivstation in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe erhielt ein individualisiertes Frührehabilitations-Programm zum Beispiel mittels speziell angepasstem Krafttraining, koordinierten Atemtechniken, neuromuskulärer elektrischer Stimulation, Bewegungstherapie, Schmerztherapie und Alltagstraining, fünfmal pro Woche jeweils zwei Stunden. Die Kontrollgruppe erhielt die vom Stationsarzt angeordnete Standardbehandlung. Fazit: Mitglieder der Gruppe, die individualisiert mittels Frührehabilitations-Programm behandelt wurden, profitierten von der Expertise der Physikalischen Medizin und konnten im Durchschnitt nach 14 Tagen aus dem Krankenhaus entlassen werden, bei der Kontrollgruppe waren es durchschnittlich 21 Tage.

„Unsere Ergebnisse bringen, wenn die richtigen praktischen Konsequenzen daraus gezogen werden, Krankenhäusern einen enormen Benefit“, so Paternostro-Sluga. Die Patienten bekommen genau die individuell und personalisiert zusammengestellten physikalisch-rehabilitativen Therapien, die sie benötigen, und für das Gesundheitssystem bedeutet das eine enorme Kostenersparnis durch um ein Drittel kürzere Krankenhausaufenthalte.“ ET

<sup>1</sup> Gruther W et al (2017): Can early rehabilitation on the general ward after an intensive care unit stay reduce hospital length of stay in survivors of critical illness. Am J Phys Med Rehabil 96(9):607-615.