

Gebrauchsanweisung

ActiveTEP Knie

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	1
ZWECKBESTIMMUNG	2
INDIKATION	2
KONTRAINDIKATIONEN	2
NEBENWIRKUNGEN / WECHSELWIRKUNGEN	2
INFORMATIONEN ZUM GEBRAUCH DER APPLIKATION	2
REGISTRIERUNG	3
STARTSEITE - <i>HOME</i>	3
FUNKTIONSBEREICH <i>WISSEN</i>	3
FUNKTIONSBEREICH <i>ÜBUNGEN</i>	4
FUNKTIONSBEREICH <i>PROFIL</i>	5
FUNKTIONSBEREICH <i>ERINNERUNGEN</i>	5
FUNKTIONSBEREICH <i>TAGEBUCH</i>	5
WEITERE INFORMATIONEN	6
HINWEISE	6
SYSTEMANFORDERUNGEN	6
SOFTWARE-VERSION	7
HERSTELLER UND SUPPORT	8
SYMBOLE	8
STAND DER GEBRAUCHSANWEISUNG	8

Zweckbestimmung

ActiveTEP Knie ist eine digitale Gesundheitsanwendung, die Patient:innen vor und nach dem Einsetzen eines künstlichen Kniegelenkes begleitet. Sie hilft dabei, sich auf die Operation vorzubereiten, unterstützt den Heilungsprozess und verbessert die Lebensqualität. Mit gezieltem Training fördert ActiveTEP Knie den Heilungsverlauf durch den Aufbau der notwendigen Muskelgruppen. Die Anwendung vermittelt zudem leicht verständliche, wissenschaftlich fundierte Informationen, die individuell auf Patient:innen abgestimmt sind. ActiveTEP Knie motiviert aktiv am Genesungsprozess mitzuwirken und ermöglicht eine einfache Selbstüberwachung des Fortschritts, damit Patient:innen ihren Weg zur Genesung besser nachvollziehen können.

ActiveTEP Knie ist eine patientenzentrierte Applikation. Sie liefert keine Informationen, die für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen herangezogen werden.

Indikation

M17.- Gonarthrose mit Strukturveränderungen und starken Einschränkungen der Lebensqualität durch Schmerzen und Funktionsstörungen

M17.3 posttraumatische Gonarthrose (nach Unfällen)

Z96.65 Vorhandensein einer Kniegelenkprothese, Z98.88 Zustand nach chirurgischer Versorgung

Kontraindikationen

Operationen auf Grund von onkologischen Indikationen oder auch Prothesenwechseleingriffe sind nicht Gegenstand der Anwendung. Ebenso ist die Anwendung nicht geeignet für Patienten, die eine osteosynthetische Versorgung im Bereich des Kniegelenkes aufgrund von kniegelenksnahen Frakturen des distalen Oberschenkels und/oder proximalen Unterschenkels erhalten haben.

Nebenwirkungen / Wechselwirkungen

Es sind keine möglichen Nebenwirkungen oder Komplikationen bekannt.

Informationen zum Gebrauch der Applikation

ActiveTEP Knie ist eine Smartphone Applikation und ein digitaler Therapiebegleiter. Die Applikation ist als intuitive Anwendung konzipiert und wurde von einem Team aus Mediziner:innen, Informatiker:innen und Gesundheitsmanagern entwickelt. Ziel von ActiveTEP Knie ist es, Patient:innen ideal auf die OP vorzubereiten, den Heilungsverlauf zu unterstützen,

die Lebensqualität von Patient:innen zu verbessern und sie nach der OP so früh wie möglich in die Selbstständigkeit zurückzuführen.

Registrierung

Vor der Verwendung von ActiveTEP Knie müssen Sie sich einmalig registrieren. Geben Sie hierfür Ihre Mailadresse ein und vergeben Sie ein Passwort. Das Passwort muss noch ein zweites Mal wiederholt werden und bestimmte Sicherheitsanforderungen (mindestens 8 Zeichen, Groß- und Kleinbuchstaben, mindestens eine Zahl und ein Sonderzeichen) erfüllen.


Sie erhalten anschließend per Mail einen 6-stelligen Verifizierungscode, welcher in der App eingegeben werden muss. Als Nächstes müssen Sie das Produkt mit einem Zugangscode (8 Stellen) aktivieren. Diesen können Sie entweder über unsere Website (www.activetep.de) kaufen oder er wird Ihnen von Ihrem behandelnden Orthopäden oder Ihrer behandelnden Orthopädin zur Verfügung gestellt.

ActiveTEP Knie ist jetzt startklar und Sie können die App auf sich personalisieren. Hierfür werden Sie durch eine Reihe von Fragen geführt (u.a. zum Operationsdatum, Ihrem BMI, Ihrem Ziel für die Operation).

Die Registrierung ist vollständig, wenn Sie auf der [Startseite \(Home\)](#) von ActiveTEP Knie angekommen sind. Ihr Name und Ihr eingegebenes Ziel erscheinen oben im Bildschirm.


Nach einmalig abgeschlossener Registrierung nutzen Sie für die Zukunft Ihre Mailadresse sowie Ihr selbstgewähltes Passwort, um sich in die App einzuloggen. Tippen Sie hierfür im unteren Bildschirmbereich auf die Schaltfläche "Schon registriert? Zum Login".

Startseite - Home

Die tägliche Startseite erreichen Sie über die Schaltfläche "Home"  in der Menüleiste am unteren Bildschirmrand.

Hier finden Sie auf Basis Ihres angegebenen OP-Termins tagesaktuell empfohlene Inhalte (Wissensmodule sowie Übungen) sowie Schaltflächen zur Navigation in die verschiedenen Funktionsbereiche.

Funktionsbereich Wissen

Den Funktionsbereich *Wissen* erreichen Sie über die Schaltfläche "Wissen"  in der Menüleiste am unteren Bildschirmrand.

Basierend auf Ihren persönlichen Eingaben während des Registrierungsprozesses werden im Wissensbereich auf Sie zugeschnittene Wissensinhalte (Module) zur Verfügung gestellt. Die Module sind den Phasen

- Vor der OP
- Um die OP
- Nach der OP

zugeordnet. Die Module werden in Abhängigkeit Ihres angegebenen OP-Termins fortlaufend freigeschaltet, sodass Sie die Information zu dem Zeitpunkt erhalten, an dem Sie diese auch benötigen.


Falls Sie schon früher auf bestimmte Themen zugreifen möchten, können Sie Zusammenfassungen dieser Themen bereits vorab über die Schlagwortsuche im Bereich *“Mehr entdecken”* über die [Startseite \(Home\)](#) einsehen.

Um ein Wissensmodul zu öffnen, wählen Sie die Schaltfläche *“Starten”*. Blättern Sie anschließend mithilfe der Schaltflächen *“weiter”* und *“zurück”* durch die Abschnitte des Wissensmoduls und lesen Sie sich die Inhalte aufmerksam durch. Um ein Wissensmodul abzuschließen, wählen Sie die Schaltfläche *“Abschließen”* auf der letzten Seite des Wissensmoduls. Abgeschlossene Wissensmodule sind grün unterlegt und mit einem Haken gekennzeichnet. Abgeschlossene Wissensmodule können jederzeit erneut geöffnet und eingesehen werden.

Um von der [Startseite \(Home\)](#) aus direkt in das aktuelle Wissensmodul zu navigieren, können Sie auch die Schaltfläche *“Wissen”* im oberen Teil des Bildschirms antippen.

Alle Inhalte basieren auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und wurden gemeinsam mit Expert:innen für die jeweiligen Themen (z.B. erfahrene Orthopäd:innen oder Anästhesist:innen) entwickelt. Sie finden hier Themen rund um die Vorbereitung auf die OP, Ernährung und Bewegung, Schmerzmanagement, das richtige Verhalten nach der OP sowie viele praktische Tipps für den Alltag mit Ihrem künstlichen Hüftgelenk.

Funktionsbereich *Übungen*

Den Funktionsbereich *Übungen* erreichen Sie über die Schaltfläche *“Übungen”*  in der Menüleiste am unteren Bildschirmrand.

Im Funktionsbereich *Übungen* finden Sie ein kompaktes Trainingsprogramm. Dieses stellt Ihnen auf Basis Ihres angegebenen OP-Termins eine Sammlung an empfohlenen Übungen bereit. Die empfohlenen Übungen sind, wenn möglich, mehrfach täglich durchzuführen.

Um eine Übung anzuzeigen, tippen Sie auf den Namen der Übung (z.B. *“Die Brückenübung”*). Die korrekte Durchführung jeder Übung wird Ihnen nun in einem Video erklärt und kann als Text nachgelesen werden. Sie erhalten weiterhin Informationen zu eventuell nötigen Übungsmaterialien.


Um das Übungsvideo abzuspielen, tippen Sie auf das Dreieck in der rechten unteren Ecke des Videos. Um die erfolgte Durchführung einer Übung täglich zu dokumentieren, wählen Sie die Schaltfläche *“Erledigt”*. Bereits durchgeführte Übungen sind grün unterlegt und mit einem Haken markiert. Über die Kalenderleiste am oberen Bildschirmrand können Sie Einträge für vergangene Tage nachholen.

Um von der Startseite aus direkt in die aktuelle Übung zu navigieren, können Sie auch die Schaltfläche *“Übung”* im mittleren Teil des Bildschirms antippen.

Im Funktionsbereich *Übungen* wird Ihnen direkt nach der Operation ein Frühmobilisationsprogramm bereitgestellt und anschließend folgen Übungen zum Wiederaufbau Ihrer Muskulatur nach der Operation.

Mehr Informationen zu den Übungen erklärt Ihnen Dr. Attila Höhne, Orthopäde und Leiter eines Rehabilitationszentrums, in einem kurzen Video, indem Sie ihn im Übungsbereich antippen.

Funktionsbereich *Profil*

Den Funktionsbereich *Profil* erreichen Sie über die Schaltfläche "Profil"  in der Menüleiste am unteren Bildschirmrand.

Hier können Sie Ihre persönlichen Daten, Ihr persönliches Ziel, Daten zu Ihrer Behandlung sowie Benachrichtigungseinstellungen verwalten. Um Ihre persönlichen Daten sowie Daten zu Ihrem Abonnement anzuzeigen, tippen Sie auf das Zahnrad-Symbol (Einstellungen) in der rechten oberen Ecke. Hier haben Sie auch die Möglichkeit sich von Ihrem Konto abzumelden oder den Account zu löschen.

Zur Eingabe bzw. Änderung von Daten, tippen Sie auf das Stift-Symbol am rechten Rand des zu ändernden Abschnittes, machen Ihre Eingaben und bestätigen diese durch Tippen auf die Schaltfläche "Speichern" am unteren Bildschirmrand.

Sie finden in diesem Funktionsbereich zudem Informationen zu Ihrer Software-Version sowie Kontaktmöglichkeiten für Hilfe und Support.

Funktionsbereich *Erinnerungen*

Den Funktionsbereich *Erinnerungen* erreichen Sie über die Schaltfläche "Erinnerungen" auf der [Startseite \(Home\)](#).

Hier können Sie sich an Arzttermine, die Medikamenteneinnahme oder das Aktivwerden erinnern lassen. Um eine Erinnerung zu erstellen, wählen Sie die Schaltfläche "Neu erstellen" am unteren Bildschirmrand. Geben Sie im Folgenden die gewünschten Informationen ein und legen Sie fest, wann Sie daran erinnert werden möchten. Tippen Sie abschließend auf die Schaltfläche "Speichern".

Zum Zeitpunkt der Erinnerung erhalten Sie eine entsprechende Push-Benachrichtigung auf dem Gerät, auf dem ActiveTEP Knie installiert ist.

Über die [Wissensmodule](#) erhalten Sie an einigen Stellen Hinweise, welche Erinnerungen wann nützlich sein können.

Funktionsbereich *Tagebuch*

Den Funktionsbereich *Tagebuch* erreichen Sie über die Schaltfläche "Tagebuch" auf der [Startseite \(Home\)](#).

Hier können Sie Ihren persönlichen Fortschritt dokumentieren und einsehen, indem Sie Ihr Wohlbefinden, durchgeführte Aktivitäten sowie Ihre empfundene Schmerzintensität täglich erfassen.

Über die Kalenderleiste am oberen Bildschirmrand erreichen Sie die Tagebucheinträge in der Vergangenheit und können diese auch gegebenenfalls nachholen.

Über die Schaltfläche "Gesamtverlauf anzeigen" am unteren Ende der Seite finden Sie eine schematische Übersicht der Tagebucheinträge während der gesamten Nutzungszeit.

Weitere Informationen

Sollten Sie darüber hinaus weitere Fragen haben, wenden Sie sich gern an unseren Kundensupport: support@activetep.de.

Hinweise

ActiveTEP Knie ist kein Ersatz für einen Arzt oder Therapeuten. Jegliche Änderungen an bestehenden Medikamenten oder Behandlungen sollten nur in Absprache mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten vorgenommen werden.

Inhalt: Nicht alle Inhalte von ActiveTEP Knie sind für jeden gleichermaßen geeignet. Die Inhalte entsprechen einem standardisierten Versorgungspfad von Hüft-TEP Patient:innen. Individuelle Konstitutionen/ Besonderheiten sind nur im Rahmen der von der App erfragten Daten (z.B. BMI, Raucherstatus) abgebildet. Es gilt zu beachten, dass die im [Funktionsbereich Wissen](#) bereitgestellten Informationen einen generischen Charakter haben und es zu Besonderheiten bei Ihrer individuellen Versorgung kommen kann.

Übungen/ sportliche Aktivitäten: ActiveTEP Knie enthält Vorschläge für sportliche Aktivitäten. Nicht alle Aktivitäten oder Übungen sind für jeden gleichermaßen geeignet. Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen haben oder sich nicht sicher sind, welche Aktivitäten für Sie geeignet sind, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie damit beginnen. Der Arzt oder Physiotherapeut sollte auch einbezogen werden, wenn Sie eine Übung als äußerst anstrengend oder unangenehm empfinden, Unbehagen verspüren oder sich Ihre Symptome verschlimmern.

Bitte melden Sie schwerwiegende unerwünschte Ereignisse unserer Kundenbetreuung (siehe Kapitel 9) und direkt beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (www.bfarm.de).

Systemanforderungen

Für die Nutzung der digitalen Gesundheitsanwendung ActiveTEP Knie ist ein Smartphone oder Tablet mit Internetzugang erforderlich.

Die ActiveTEP Knie-App kann im Google Play Store oder im Apple App Store heruntergeladen werden und ist mit Smartphones kompatibel, die mindestens über Android SDK Version 21 oder iOS 16.0 verfügen.

Software-Version

Die Software-Version finden Sie im [Funktionsbereich Profil](#).

Hersteller und Support

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns:

DORA Digitale Orthopädie Anwendungen GmbH

Essener Str. 100







04357 Leipzig

Telefon +49(0) 175 617 0482

E-Mail support@activetep.de

Internet <https://www.activetep.de>

Symbole

Symbol	Erklärung
	Hersteller
	Gebrauchsanweisung beachten
	<i>Conformité Européenne</i> / Europäische Konformität
	Medizinprodukt
	Herstelldatum
	Eindeutige Produktidentifizierung

Stand der Gebrauchsanweisung

2026-04-13

Wir senden ihnen bei Bedarf eine kostenlose Papierversion der Gebrauchsanweisung zu.
Bitte schreiben sie uns dazu eine E-Mail an kontakt@activetep.de.