

Informationsblatt für Patienten nach Hüftgelenkersatz



★ ★ ★ ★ ★
KLINIK UND HOTEL
ST. WOLFGANG
BAD GRIESBACH - THERME



SPORTHOPAEDICUM

LEBEN IST BEWEGEN

Kompetenz durch Spezialisierung

Sehr geehrte Patienten/innen,

die Operation ist überstanden, die Rehabilitation beginnt. Nachdem durch die Operation die mechanischen Voraussetzungen geschaffen wurden, ist es nun das Ziel in der Rehabilitation die optimale Funktionsfähigkeit Ihres Hüftgelenks zu erreichen, damit die durch die Schmerzen verlorengegangene Mobilität und Lebensqualität wiedererlangt wird.

Das Wichtigste gleich vorneweg:

Beugen Sie Ihre operierte Hüfte nicht über 90° Grad (zu niedrige Sitzgelegenheit)

Überkreuzen Sie die Beine nicht (Bett, Sitzen)

Drehen Sie Ihren Oberkörper nicht über das operierte Bein (Aufstehen vom Stuhl)

Unterlassen Sie tiefes Bücken (Schuhe, Socken anziehen)

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt

Ihr Physiosteam

Liegen:



- ⇒ Legen Sie sich auf den Rücken, dabei sind die Beine leicht gespreizt
- ⇒ Verwenden Sie an den ersten Tagen eine Lagerungsschiene für das operierte Bein
- ⇒ Heben Sie nicht das gestreckte Bein, sondern beugen Sie das Bein im Knie und im Hüftgelenk (kurzer Hebel im Hüftgelenk)



- ⇒ Legen Sie sich auf die gesunde Seite
- ⇒ Verwenden Sie ein stabiles Kissen, was Sie zwischen Ihre Beine legen, damit sie nicht überkreuzen

Sitzen:



- ⇒ Verwenden Sie einen hohen, stabilen Stuhl, wenn möglich mit Sitzkissen
- ⇒ Achten Sie bitte darauf, dass Sie sich nicht in den Stuhl fallen lassen
- ⇒ Überkreuzen Sie nie die Beine
- ⇒ Vermeiden Sie langes Sitzen

Gehen mit Unterarmgehstützen

- ⇒ Gehen mit **Teilbelastung (Drei-Punktgang)**:
die Stützen (beide Arme) begleiten das operierte Bein beim Gehen
- ⇒ Gehen mit **Vollbelastung (Vier-Punktgang)**:
das rechte Bein wird mit dem linken Arm bzw. andersherum vorwärts bewegt
- ⇒ Benutzen Sie zunächst die Gehstützen in den ersten 2 Wochen, auch wenn Sie „voll“ belasten dürfen. Erst wenn Sie sich sicher fühlen, die Wundheilung abgeschlossen ist und die Vorgaben des Operateurs erfüllt sind, ist es sinnvoll die Unterarmgehstützen in die Ecke zu stellen. **Falscher Ehrgeiz führt meist zu einem schlechten Gangbild**
- ⇒ Empfehlenswert ist das Tragen von geschlossenem Schuhwerk

Gangschulung an der Treppe mit Stützen

Denken Sie daran: „mit der Gesundheit geht es bergauf“, d. h. treppauf geht zuerst das gesunde Bein, „mit der Krankheit geht es bergab“, d. h. treppab geht zuerst das operierte Bein.

„Die Unterarmgehstützen begleiten das operierte Bein“

Beispiel: Linkes Bein operiert, rechtes Bein gesund



Thromboseprophylaxe

Bewegen Sie Ihre Füße und versuchen Sie bald wieder „auf die Beine“ zu kommen, um die Bildung einer Thrombose in den Beinvenen zu verhindern. Setzen Sie die Venenpumpe durch die Aktivierung Ihrer Muskeln in Gang.



Fuß und Zehen hochziehen und wieder herunterdrücken.



Knie beugen und strecken, wobei die Ferse auf der Unterlage liegen bleibt.



Beide Beine aufstellen und auf der Stelle gehen, dabei Fuß vom Boden lösen.



Beide Beine aufstellen und Gesäßmuskulatur anspannen, dann das Gesäß leicht abheben.

Hüfte - Übungen im Stand



Fersen / Zehenstand

Gewichtsverlagerung vom Fersenstand auf den Zehenstand.



Knie / Ex Flex

Hinter einem Stuhl stehen. Operiertes Bein strecken, in den Stand zurückkehren, dann Unterschenkel bzw. Ferse Richtung Gesäß bewegen und zurück.

Zu beachten: Bei der Streckung nicht den Oberkörper nach vorne absenken, bei der Beugung beide Oberschenkel parallel lassen.

Hüfte - Übungen im Stand



Wischen in die Hüftstreckung

Das operierte Bein auf ein Handtuch stellen, und mit leichtem Druck nach hinten wischen.

Zu beachten: In der Streckbewegung den Oberkörper nicht nach vorne absenken. Ferse darf sich von der Unterlage lösen.



Hacke Spitze

Seitlich zur Wand stehen und sich mit einer Hand abstützen. Zunächst ist das „gesunde“ Bein das Standbein. Das operierte Bein wird vor dem Körper auf der Ferse und hinter dem Körper auf der Zehenspitze aufgesetzt. Später das Stand- und Spielbein wechseln.

Zu beachten: In der Streckbewegung den Oberkörper nicht nach vorne absenken.

Um den Operationserfolg sicherzustellen, sollten Sie einige Dinge wissen und beachten.

Es ist normal, dass Sie einen Wundschmerz nach der Operation verspüren. Spannungsschmerzen an Muskeln und Sehnen können auftreten, wenn verkürzte Strukturen durch das Einsetzen der Prothese auf Zug kommen. Eine ausreichende Schmerzmedikation ist deshalb im Hinblick auf eine schnelle Mobilisierung sinnvoll. Aber Vorsicht! Werden Sie durch die fehlende Schmerzrückmeldung nicht übermütig und zeigen Sie in den ersten Tagen keinen unnötigen Ehrgeiz.

In den ersten Wochen ist Ihr Gelenk ungeschützt und deshalb für Verletzungen und Luxationen anfällig. Erst wenn der Schaft bzw. die Pfanne fest eingewachsen ist und sich wieder eine Gelenkkapsel um das Gelenk gebildet hat, können höhere Belastungen vom Gelenk toleriert werden bzw. kann die gestärkte Muskulatur die Stabilität des Gelenks unterstützen. Deshalb sollten Sie in der Anfangsphase einige Verhaltensregeln beachten:

- ⇒ **Beine in den ersten 3 Monaten nicht überkreuzen**
- ⇒ **Hüfte für 5 Wochen nicht über 90° beugen – keine tiefe Kniebeuge**
- ⇒ **Vermeiden von Drehungen**
- ⇒ **Heben Sie keine schweren Gegenstände über 10 kg**
- ⇒ **Achten Sie auf ein korrektes Gangbild**

Außerdem:

- ⇒ **Radfahren im öffentlichen Verkehr nach 3 Monaten**
- ⇒ **Schwimmen mit Brustbeinschlag nach 3 Monaten**
- ⇒ **Joggen nach 6 Monaten**
- ⇒ **Golf: Putten und Chippen nach 8 Wochen, mit Holz und Eisen nach 4 Monaten**



Sitzkissen

Durch das erhöhte Sitzen auf einem Sitzkissen wird eine übermäßige Beugung der operierten Hüfte vermieden.



Langer Schuhlöffel und Greifzange

Um das Anziehen von Schuhen zu erleichtern und das tiefe Beugen des Oberkörpers zu vermeiden, benutzen Sie einen langen Schuhlöffel. Für das Aufheben von Gegenständen bietet sich die Verwendung einer Greifzange an.



Strumpfanziehhilfe

Schritt 1: Strumpf bis zur Zehenkappe über den Anzieher stülpen
Schritt 2: Anzieher auf den Boden legen, die Bandenden werden in beiden Händen gehalten
Schritt 3: Nun mit den Zehen in die Zehenkappe einfädeln
Schritt 4: Mit Zug nach oben an beiden Bändern den Anzieher aus dem Strumpf entfernen und dadurch den Strumpf über den Fuß streifen



Duschhocker

Nutzen Sie zur Körperpflege einen Duschhocker, um ein etwaiges Ausrutschen zu vermeiden.



Rutschfeste Badeschuhe und Haftpuffer

Auf nassem Boden zu beachten: Benutzen Sie rutschfeste Badeschuhe und intakte Haftpuffer an ihren Gehhilfen. Ein Sturz könnte fatale Folgen haben.



Toilettensitzerhöhung

Beim Gang auf die Toilette achten Sie auf die Höhe des Sitzes. In Ihrem Zimmer befindet sich eine Toilettensitzerhöhung.

KLINIK UND HOTEL
ST. WOLFGANG
BAD GRIESBACH - THERME

Asklepios Klinik Bad Griesbach GmbH & Cie. OHG
Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach – Therme
Germany, Tel. +49(0)8532 980 0, Fax 980 635
E-Mail: BadGriesbach@asklepios.com
Internet: www.stwolfgang.de

DEUTSCHE HOTELKLASSIFIZIERUNG



ASKLEPIOS
Gesund werden. Gesund leben.



SPORTHOPAEDICUM
LEBEN IST BEWEGEN



Olympiastützpunkt
Bayern

