



# Begleitheft für Patienten mit einer Hüftgelenksendoprothese



## Für Ihre Notizen:



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben ein modernes künstliches Hüftgelenk erhalten. Mit diesem Begleitheft werden Sie wichtige Verhaltensweisen und die ersten Grundübungen kennenlernen. Zusätzlich erhalten Sie eine individuell auf Sie abgestimmte physiotherapeutische Einzelbehandlung. Gemeinsam mit Ihnen werden dabei weitere Übungen erstellt, die Intensität gesteigert und Belastungspausen definiert, sodass eine optimale Wundheilung gewährleistet ist. Das Ziel bis zu Ihrer Entlassung stellt Ihre bestmögliche Selbstständigkeit für die anschließende Rehabilitation dar.

Um eine lange Lebensdauer Ihres Gelenkes zu gewährleisten, sollten Sie nie schwer heben. Auch extreme Stoßbelastungen und unkontrollierte Dreh- und Abbremsbewegungen in der Hüfte sollten Sie vermeiden.

Sie dürfen aber weiterhin Wandern, Schwimmen (keine max. Beinschlag beim Brustschwimmen), Radfahren, Golfen, klassisches Langlaufen und viele andere Sportarten durchführen. Beachten Sie aber, dass es bei einem Sturz auf das künstliche Gelenk zu einer Prothesenlockerung oder auch zu einem Bruch an Oberschenkel- oder Beckenknochen kommen kann.

Beachten Sie bitte, dass Ihre operierte Seite von der in der folgenden Broschüre dargestellten OP- Seite (links) abweichen kann.

Bei Fragen oder Problemen stehen wir Ihnen gerne zur Seite.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Ihre Abteilung für Physiotherapie Berchtesgaden

## Folgende Positionen dürfen Sie problemlos einnehmen:



Beine parallel nebeneinander, nicht über die Körpermitte und keine Außendrehung (Außenrotation) des operierten Beines.



Bitte in den ersten Tagen nur mit Hilfe der Therapeuten oder der Pflege in die Seitenlage wechseln.

In Seitenlage immer ein Kissen zwischen die aufeinander liegenden Beine legen (Anleitung durch Therapeut!).



## Mögliche Strategien:



Um Gegenstände vom Boden aufzuheben, benutzen Sie die Greifhilfe.



Sie benötigen einen langen Schuhöffel, um Ihre Schuhe anzuziehen.



Elastische Schuhbänder erleichtern das Schuhe anziehen.

### Weitere Hinweise:

Ihr Physiotherapeut/In wird Ihnen Strategien zeigen, wie sie solche alltäglichen Aktivitäten meistern können, unter Berücksichtigung der auf den nächsten Seiten genannten Limitierungen.

Treten dennoch Schwierigkeiten oder Fragen auf, können Sie sich jederzeit an Ihren Therapeuten wenden.

Aus dem Bett aufstehen sollten Sie über die operierte Seite.

## Folgende Bewegungen sind in den ersten Wochen **strikt verboten**:

Bewegungen des Beines über die Körpermitte hin und vor allem über die Körpermittellinie (=Adduktion) sind zu unterlassen:



Nicht die Beine überkreuzen oder übereinander legen (keinen Schneidersitz).



In Seitenlage ist die sog. Adduktion zu vermeiden. Nach der Operation sollen Sie zuerst auf der operierten Seite liegen.

In den ersten 6 Wochen sollten Sie zur Sicherheit eine Rolle oder ein Kissen zwischen die Beine legen (siehe Seite 4).



Kein tiefer Sitz und Vorbeugen des Oberkörpers mit gleichzeitiger Einwärtsdrehung (=Innenrotation) und Bewegung zur Körpermitte und der Beine (=Adduktion).

Die Außendrehung des Beines (=Außenrotation) ist zu vermeiden:

Die Füße und das gesamte Bein im Liegen und auch im Stehen nicht nach außen drehen.



Drehen Sie den Rumpf und das Becken nicht von der operierten Seite weg (das gilt sowohl in Rückenlage, im Sitzen als auch im Stand)!





Auch bei einer Beugung im Hüftgelenk (=Flexion) ist in den ersten 6 Wochen Folgendes zu beachten:

- Maximal 90° im Sitzen beugen
- Maximal 60° im Liegen beugen



Im Sitzen oder Stehen nicht zu den Füßen beugen oder etwas vom Boden aufheben (siehe Seite 5).



Die Socken oder Schuhe nicht wie hier abgebildet anziehen (siehe Seite 5).

# Belastungen bei Hüftendoprothesen

Bei zementierten und zementfreien Hüftendoprothesen gilt:

Ab dem 1. Tag dürfen Sie je nach Schmerzen voll belasten! (Ausnahmen teilt Ihnen der Operateur mit).

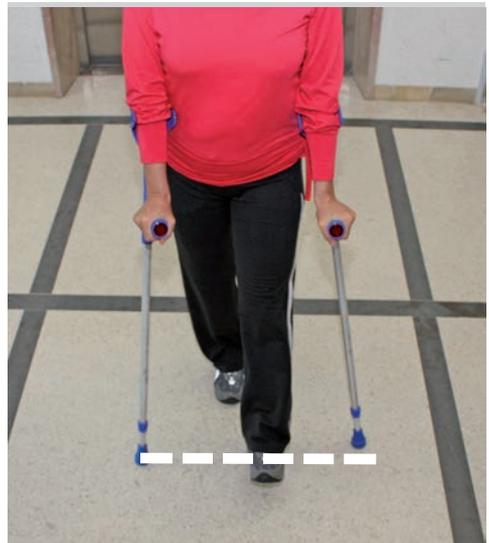
Der erste Aufstehversuch erfolgt immer unter physiotherapeutischer Anleitung am ersten Tag nach Ihrer Operation.

Grundsätzlich benötigen Sie die Unterarmgehstützen für die nächsten 6 Wochen.

## Gangarten:

Zunächst beginnen Sie mit dem sog. 3-Punkt-Gang:  
Sie unterstützen Ihr operiertes Bein mit beiden Stützen.

Das operierte Bein wird zeitnah oder zeitgleich mit den beiden Unterarmgehstützen nach vorne gesetzt.



Im weiteren Verlauf werden Sie in der Therapie Ihr Gangbild auf den sog. 2-Punkt-Gang (Diagonalgang) steigern.

Stütze und gegenseitiges Bein werden zeitnah oder zeitgleich vorge setzt. Anschließend folgt die jeweilige Gegenseite.



# Treppen:

## Weitere Hinweise:

Hierbei erfolgt das erste Treppengehen ebenfalls mit Ihrem Physiotherapeuten.

Halten Sie sich aus Sicherheitsgründen am Handlauf mit einer Hand fest. In die andere Hand nehmen Sie Ihre Unterarmgehstützen, wie auf dem Bild dargestellt.

Merksatz für das Treppensteigen:

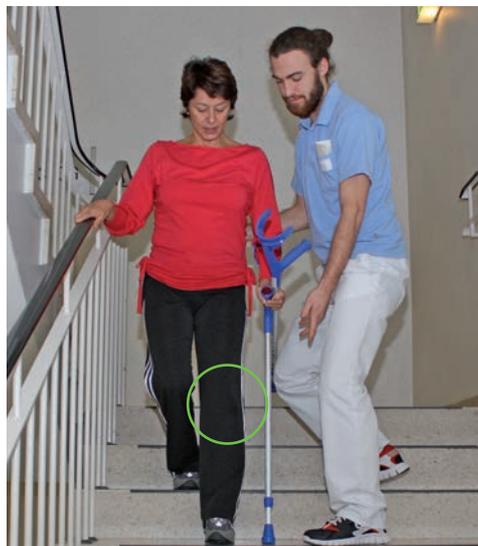
"Mit dem nicht-operierten Bein geht  $\bar{u}$ s aufwärts zuerst, mit dem operierten Bein abwärts zuerst".

### Treppen hinauf gehen:

Das nicht-operierte Bein wird auf die erste Stufe hinauf gesetzt. Sobald das gesunde Bein auf der ersten Stufe sicher abgesetzt wurde, setzen Sie Ihr operiertes Bein gemeinsam mit der Unterarmgehstütze auf die erste Stufe daneben.

### Treppen hinunter gehen:

Das operierte Bein wird gemeinsam mit der Stütze auf die erste Stufe hinunter gesetzt. Sobald Sie einen guten Stand haben, wird das gesunde Bein daneben gesetzt.



## Übungen:



### Thromboseprophylaxe:

Beide Füße auf und ab bewegen über die gesamte Beweglichkeit der Sprunggelenke. Diese Übung 10mal ausführen und jede Stunde wiederholen.



### Pneumonieprophylaxe:

(Vorbeugung Lungenentzündung)

4 bis 5 tiefe Atemzüge, sodass sich der Bauch bei der Einatmung hebt. Diese Übung 3mal ausführen und jede Stunde wiederholen.



### Spannungsübung:

Beide Fußspitzen nach oben Richtung Nase ziehen, die Knie durchdrücken, die Oberschenkelmuskulatur anspannen und den Po zusammenkneifen. 3 bis 5 Sekunden diese Spannung halten.

Diese Übung 10mal ausführen und mehrmals täglich wiederholen.

## Weitere Übungen:

Beugung des operierten Beines (=Flexion)  
Das operierte Bein mit schleifender Ferse anbeugen (maximal 60°) und langsam/kontrolliert wieder strecken. Dabei darauf achten, dass Sie ihr Bein nicht nach außen fallen lassen (siehe Seite 8).



Diese, sowie weitere spezifische Übungen werden Sie innerhalb der Physiotherapieeinheit mit Ihrem Physiotherapeuten besprechen, praktisch üben und deren effektive Verteilung über den Tag festlegen. Somit verfügen sie über ein individuelles Therapieprogramm, welches Sie selbstständig tagsüber bis zur nächsten Therapieeinheit durchführen, um das bestmögliche Ergebnis für Sie zu erreichen, bis zum Übertritt in die anschließende Rehabilitation.

In unserem Haus verfügen wir über ein Bewegungsbad und einen Trainingsraum, in denen ebenfalls Physiotherapieeinheiten stattfinden.



### Bewegungsbad:

Therapieeinheiten im Wasser werden bei entsprechenden Wundverhältnissen (Wunde muss trocken sein) und je nach Heilungsfortschritt durchgeführt. Sie werden alleine oder in einer Gruppe (maximal 3 Patienten) von einem Physiotherapeuten angeleitet. Hier erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung, zur Förderung der Abschwellung und zur Verbesserung der Mobilität.



### Medizinische Trainingstherapie (=MTT):

Die Therapieeinheiten im Trainingsraum richten sich ebenso nach Heilungsfortschritt. Dabei werden Sie entweder alleine oder in einer Gruppe von einem Physiotherapeuten angeleitet, diverse Übungen zur Verbesserung der Mobilität, zur Kräftigung und Stabilisierung durchzuführen.

## Weitere Hinweise:

Versuchen Sie, langes Sitzen oder Stehen bis zum Ende der Rehabilitation zu vermeiden. Besser sind Liegen oder "Laufen" (Gehen an Unterarmgehstützen).



## Kontakt

Abteilung für Physiotherapie

**Kreisklinik Berchtesgaden**

Locksteinstraße 16

83471 Berchtesgaden

**T** 08652 57-4500

**E** [stationsleitung.physio.bgd@kliniken-sob.de](mailto:stationsleitung.physio.bgd@kliniken-sob.de)

Verantwortlich für den Inhalt ist die Abteilung für  
Physiotherapie Kreisklinik Berchtesgaden