



Krankenhaus
St. Josef

UR Kooperations- und
Lehrkrankenhaus der
Universität Regensburg

Physiopark

IM SANKT JOSEF

Physiogramm: Die Hüftprothese – Totalendoprothese, Duokopfprothese

Nachbehandlungsempfehlung



Physiopark im Sankt Josef

Leiterin Physiotherapie

Veronika Vest

Telefon: 0941-7825500

E-Mail: v.vest@physiopark-regensburg.de

Caritas-Krankenhaus St. Josef

Klinik für Unfallchirurgie

0941-7823811

E-Mail: unfallchirurgie@caritasstjosef.de

Die Hüftprothese

Nachbehandlungsempfehlung bei Totalendoprothese, Duokopfprothese

In den ersten Wochen nach dem Eingriff sollten einige Dinge beachtet werden. Es ist wichtig, das Übungsprogramm konsequent durchzuführen.

Wichtig: die Vorgaben des Operateurs sind maßgeblich!

Vorbereitung

Schon vor der Operation ist es sinnvoll, das Gehen mit Unterarmgehstützen zu erlernen. Auch ein aktives Übungsprogramm für Arme, Beine und Rücken ist bereits vorab ratsam, um eine schnellere Genesung und Mobilität zu ermöglichen.

„Wie man in die OP hineingeht, so geht man wieder hinaus!“

Die Frühphase

In der ersten Heilungsphase ist es erforderlich, eine gute Mischung zwischen Mobilität und Entlastung zu finden. Stehen Sie in den ersten Tagen mindestens alle 2 Stunden auf und gehen Sie einige Minuten auf und ab. Danach entstauen Sie Ihr Bein und legen sich flach hin (Hüfte gestreckt, Oberkörper flach).



Aktivieren Sie Ihre Wadenpumpe!

Die Fußspitzen im Wechsel heranziehen und wegdrücken.

Stündlich eine Minute



„Der Fersengleiter“

Beugen/strecken

Ziehen Sie im Wechsel linkes und rechtes Bein heran. Dabei die Ferse auf der Unterlage gleiten lassen.

Stündlich eine Minute



Abspreizen

Im Wechsel das linke und rechte Bein seitlich abspreizen (bis zur Bettkante).

Auch hier die Ferse gleiten lassen.

3x15 Wiederholungen

„Der Balletttänzer“

Halten Sie sich an Bett, Stuhllehne oder Fensterbrett fest.

Machen Sie im Wechsel einen Schritt ...

**Waden heben**

Um den venösen Rückstrom zu fördern und die Waden zu kräftigen, gehen sie auf die Zehenspitzen.

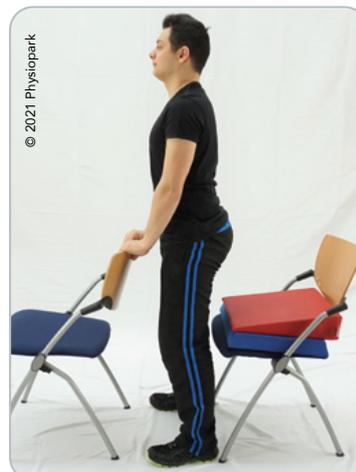
3x10 Wiederholungen

**Kniebeugen**

Die Beine stehen hüftbreit auseinander. Beugen Sie Knie und Hüfte, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen.

Zur Absicherung können Sie einen Stuhl hinter sich stellen und sich festhalten– an einem weiteren Stuhl, einer Fensterbank oder einem Tisch vor Ihnen.

3x10 Wiederholungen



Zu beachten!

Ihr Körper benötigt ca. zwölf Wochen, um alle Strukturen rund um das neue Hüftgelenk zu heilen.

Sie unterstützen die Heilung, wenn Sie wichtige Punkte beachten. **Vermeiden Sie in den ersten 6 Wochen nach der Operation:**

- das operierte Bein über die Körpermitte zu kreuzen
- in gestreckter Position das Bein nach außen zu drehen
- in gebeugter Position das Bein nach innen zu drehen
- langes und tiefes Sitzen

Tragen Sie immer festes Schuhwerk (geschlossene Schuhe oder Schuhe mit Fersenriemen).

Belastung

Die Belastung erfolgt nach den Vorgaben des Operateurs! Grundsätzlich kann die Belastung an Schmerz und Schwellung orientiert werden.



Gehstützen

Einstellen der Höhe

Die Höhe der Stütze wird so gewählt, dass die Handfläche der angewinkelten Hand mit dem Griff abschließt.

Wichtig: mit Schuhen einstellen!



Gehen an Unterarm-Gehstützen

Der 2-Punkt-Gang

Starten Sie mit kleinen Schritten.

Bringen Sie synchron ein Bein und die gegenüberliegende Gehstütze nach vorne (Kreuzgang: „linkes Bein – rechte Stütze“).

Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, rollen Sie den Fuß von der Ferse bis zur Fußspitze ab. Wenn Sie mit einer Stütze gehen (z. B. beim Tragen eines Gegenstandes) nehmen Sie diese auf die nicht operierte Seite.

Treppe

Grundsätzlich immer eine Hand am Geländer (wenn vorhanden)

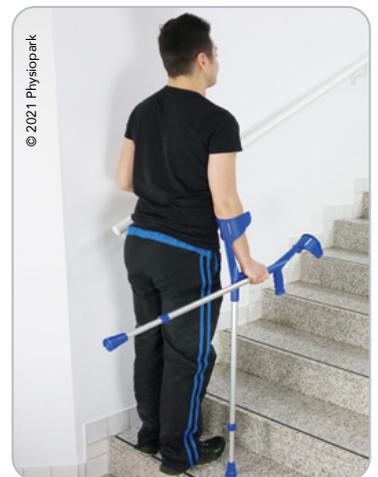
Die freierdende zweite Stütze umgreifen Sie mit den Fingern an der Außenseite der ersten Stütze.



Treppe hinauf

Das nicht operierte Bein auf die erste Stufe setzen.

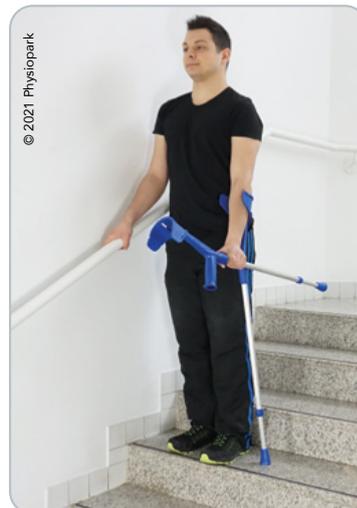
Danach folgt das operierte Bein synchron mit der Gehstütze auf dieselbe Stufe (im Bild: linkes Bein operiert).



Treppe herunter

Jetzt geht das operierte Bein zuerst auf die erste Stufe nach unten. Dabei wird die Gehstütze synchron auf die gleiche Ebene mitgenommen.

Dann folgt das nicht operierte Bein (im Bild: linkes Bein operiert).





Sitzen

Sehr langes Sitzen, insbesondere in tiefer Position, erzeugt unangenehmen Druck und stört die Stoffwechselfunktion des Hüftgelenks.

Tipp: Sitzen mit Keilkissen (erhältlich z. B. im Sanitätshaus)



Liegen

Liegen auf der nicht operierten Seite

Legen Sie in Seitenlage ein Kissen zwischen die Beine, um das operierte Bein zu stützen.

Im Fachhandel kann man „Seitenschläferkissen“ für die Hüfte erwerben.

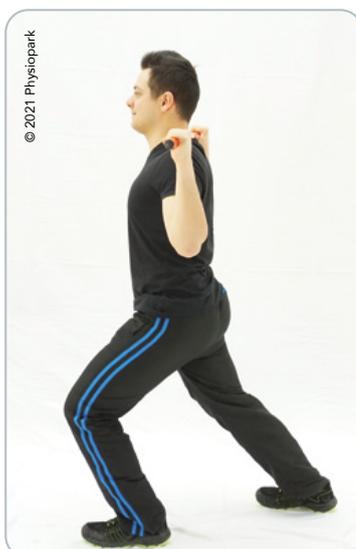
Übungen – ab dem 10. Tag nach der Operation



Bridging

In Rückenlage werden beide Beine aufgestellt. Die Fersen drücken in die Unterlage. Das Becken wird langsam angehoben und langsam wieder abgesenkt.

3x10 Wiederholungen



Ausfallschritt

Achten Sie bei der Ausführung auf eine aufrechte Körperhaltung. Ein Stab oder Besenstil der hinter dem Nacken gehalten wird, kann die Position unterstützen.

Machen Sie im Seitenwechsel je einen Schritt vor und zurück.

3x15 Wiederholungen



Seitschritt

Schritt zur Seite und wieder zurück.

Je Seite 3x10 Wiederholungen



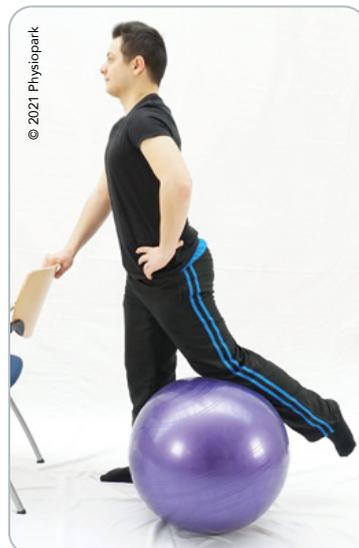
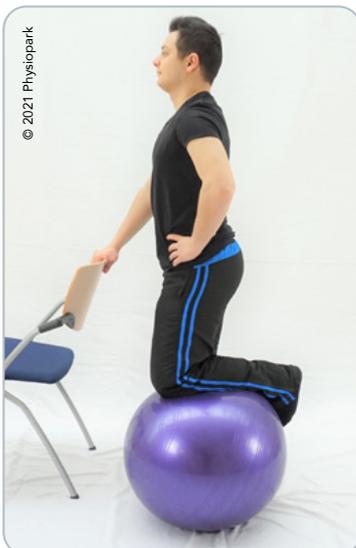
Einbeinstand

Stufe 1: Auf festem Boden, mit einer Hand festhalten. Ein Bein wird abgehoben und in der Luft gehalten.

Stufe 2: Arme vor dem Körper kreuzen.

Stufe 3: Arme vor dem Körper kreuzen und Augen schließen.

Stufe 4 Stufe 1, 2 und 3 auf weichem Untergrund (Balance Pad, gefaltetes Handtuch, etc.).



Beinstrecker

Legen Sie ein Bein auf dem Gymnastikball ab. Rollen Sie den Ball vor und zurück.



Step down

Stellen Sie sich auf eine Stufe. Ein Bein wird nach unten geführt und tippt den Boden an. Anschließend wird es wieder auf der Stufe abgestellt.

Bei Unsicherheit halten Sie sich mit einer Hand fest (Trep-pengeländer).

Je Seite 3x10 Wiederholungen



Pelvic drop

Stellen Sie ein Bein auf eine Stufe und halten Sie sich am Geländer fest.

Heben und senken Sie das Becken an der „freigewordenen“ Seite. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und das Bein gestreckt.

Je Seite 3x15 Wiederholungen

Häufig gestellte Fragen

Was kann ich vor der Operation alles erledigen?

Lassen Sie sich im Sanitätshaus über Hilfsmittel beraten: lange Schuhhölfer, Keilkissen zum Sitzen, Seitenschläferkissen. Führen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten mind. 6 Wochen vor der OP ein Übungsprogramm durch.

Wann darf ich wieder Auto fahren?

Diese Frage beantwortet Ihr Arzt. Grundsätzlich sollten Sie nicht mehr auf Stützen angewiesen sein! Sitzeinstellung im Auto: Sitzfläche hoch und weit zurück, Rückenlehne nach hinten geneigt.

Wie ziehe ich am besten die Hose an?

Beim Anziehen der Hose zuerst mit dem operierten Bein in die Hose steigen.

Schadet Sport dem Gelenkersatz?

Adäquate Bewegung ist auch nach der Operation wichtig für Ihre Gesundheit und für die Haltbarkeit Ihrer Hüft-TEP. „Stop-and-Go“ sowie Kontaktsportarten sollten vermieden werden! Moderates Skifahren, Langlauf, Walking oder Wandern sind erlaubt.

Wie lange wird der Gelenkersatz halten?

Im Schnitt sehr lange! 6 von 10 Hüftendoprothesen werden 25 Jahre halten.