

Hüftendoprothese



Liebe Patientin, lieber Patient !

02

Diese Broschüre soll Sie über die ersten Wochen nach einer Hüftendoprothesenoperation informieren. Außerdem beinhaltet sie Tipps und ein Übungsprogramm, welches Sie selbstständig durchführen sollen.

Durch die Empfehlungen ist es Ihnen möglich, Ihren Genesungsverlauf und Ihre Selbstständigkeit im Alltag aktiv zu unterstützen und somit einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Viel Erfolg beim Üben und alles Gute wünscht Ihnen das Team der Klinik für Orthopädie und Traumatologie sowie der Physiotherapie!



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	02
Allgemeines nach der Operation	04
Übungsprogramm	07



Allgemeines nach der Operation

Grundsätzlich sollten Sie Ihre Hüfte so früh wie möglich im Alltag natürlich einsetzen.

Zur Unterstützung der Wundheilung:

- > Steigern Sie die Belastung kontinuierlich.
- > Vermeiden Sie in den ersten Tagen allzu langes Sitzen.
- > Verzichten Sie auf Nikotin- und Alkoholkonsum, diese erhöhen das Risiko für Wundheilungsstörungen.
- > Eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung ist wesentlich für eine optimale Wundheilung.
- > Kälte- bzw. Topfenumschläge für ca. 15 Minuten sind als abschwellende Maßnahmen hilfreich.

Liegen:

- > Schlafen Sie in gewohnter Position (Rückenlage, Seitlage, Bauchlage).
- > Das Liegen auf der nicht operierten Seite mit einem Polster wird meist als angenehm empfunden.
- > Das Liegen auf der operierten Seite ist je nach Befinden erlaubt.



Sitzen:

- > Sie können auf jedem Sitzmöbel Platz nehmen. Erhöhtes Sitzen wird als angenehm empfunden.

Stehen:

- > Verwenden Sie anfänglich Unterarmstützkrücken zur Erhöhung der Standsicherheit.
- > Achten Sie auf einen aufrechten, symmetrischen Stand mit gleichseitiger Belastung.
- > Tragen Sie stabile Schuhe mit rutschfesten Sohlen.



Bücken:

- > Sie dürfen sich bücken oder in die Hocke gehen.
- > Um einen Gegenstand vom Boden aufzuheben, ist es hilfreich, sich seitlich mit einer Hand am Tisch oder ähnlichem abzustützen. Dabei strecken Sie das operierte Bein nach hinten weg und beugen gleichzeitig den Oberkörper nach vorne.



Gehen:

In den ersten Stunden nach der Operation werden wir Sie bei den ersten Schritten unterstützen. Je nach Belastungsvorgabe verwenden Sie dafür Unterarmstützkrücken im 3 bzw. 4-Punktgang. Die

Krücken kommen zum Einsatz, solange sie hilfreich sind. Ein früher Wechsel auf Wanderstöcke ist bei erlaubter Vollbelastung möglich, um Ihr Gangbild ohne Hinken seitengleich zu stabilisieren.



3-Punktgang – schmerzadaptierte Vollbelastung:

Stellen Sie beide Krücken nach vorne, das operierte Bein dazwischen und das andere Bein dazu.



4-Punktgang – Vollbelastung:

Stellen Sie die linke Krücke gleichzeitig mit dem rechten Bein nach vorne und danach die rechte Krücke mit dem linken Bein (gegengleicher Gang).



Stiege:

Grundsätzlich dürfen Sie die Stiege alternierend gehen. Zu Beginn kann es für Sie einfacher sein, die Stufen im Nachstellschritt zu bewältigen.

Hinauf:

1. gesundes Bein
2. operiertes Bein
3. Krücke(n)

Hinunter:

1. Krücke(n)
2. operiertes Bein
3. gesundes Bein



Sport:

Tägliche Spaziergänge tragen zur weiteren Genesung bei. Versuchen Sie so früh wie möglich, auf Wander- oder Walkingstöcke umzusteigen.

In der Frühphase sind gelenksschonende Sportarten wie Radfahren auf dem Heimtrainer (am Anfang mit erhöhtem Sattel) und Spaziergänge zu bevorzugen. Nach vier bis sechs Wochen können Sie mit Aquajogging, Schwimmen und leichten Wanderungen beginnen.



Einige belastende Sportarten wie Golf, Tennis, leichtes Jogging, Reiten, Schifahren oder Schilanglauf, sind erst nach drei Monaten empfehlenswert und sollten erst nach einer gezielten Vorbereitung begonnen werden.

Ein Saunabesuch ist erst nach drei Monaten zu empfehlen.



Übungsprogramm

Die nachfolgenden Übungen sollen in den nächsten Wochen regelmäßig durchgeführt werden.

Sie dienen zur Mobilisation Ihres neuen Hüftgelenks und zur Kräftigung der umgebenden Muskulatur.

Die Bewegungen sollen langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

Atmen Sie bei den Übungen gleichmäßig weiter bzw. atmen Sie bei Anspannung aus.

70



Bereits am Operationstag können Sie mit Übungen zur **Kreislaufanregung** beginnen.

- > Faust öffnen und schließen
- > Ellbogen beugen und strecken
- > Venenpumpe: die Vorfüße stündlich einige Minuten auf und ab bewegen



Mobilisierung und Kräftigung der Hüfte:

Beginnen Sie in den ersten Tagen mit 3-mal 10 Wiederholungen pro Tag. Je nach Belastbarkeit steigern Sie da-

nach auf 3-mal 10 Wiederholungen hintereinander (3-mal täglich).

Rückenlage:

> **Spannungsübung:**

Vorfüße hochziehen, beide Knie gestreckt auf die Unterlage drücken, Gesäßmuskulatur dabei anspannen, mindestens fünf Sekunden halten.



Spannungsübung

> **Hüftbeugung:**

operiertes Bein in Hüft- und Kniegelenk beugen und anschließend wieder ausstrecken, die Kniescheibe zeigt Richtung Decke = gerade Beinachse.

Wenn notwendig kann anfangs ein Handtuch als Unterstützung verwendet werden.



Hüftbeugung



Hüftbeugung mit Handtuchunterstützung

Sitz:

Aufrechte Haltung, beide Gesäßhälften symmetrisch belasten

> Beckenkippen:

Hände vor der Brust überkreuzen, das Becken nach vorne und zurückbewegen, der Oberkörper bleibt aufrecht.

**> Knie beugen bzw. strecken:**

Mit dem Fuß am Boden nach vorne und zurück wischen



Variante: mit kleinem Ball rollen



Steigerung: Ferse vom Boden abheben



Stehen:

Zur Sicherheit am Bettende festhalten, zu Hause an einem Tisch bzw. Möbelstück

10

- > **Gewichtsverlagerung**
auf das rechte bzw. das linke Bein



- > **Calfraises: Zehenspitzenstand**
Fersen abheben und senken



- > **High squats: hohe Kniebeugen**
kontrolliert in die Knie gehen und das Gesäß nach hinten rausschieben, um in eine hohe Hocke zu kommen, währenddessen den Rumpf nach vorne neigen.



- > **Seitliches Abspreizen:**
zunächst am nicht operierten Bein stehen und das operierte Bein seitlich wegbewegen, auf eine gerade Beinachse achten, Seite wechseln.



> **Hüftstreckung:**

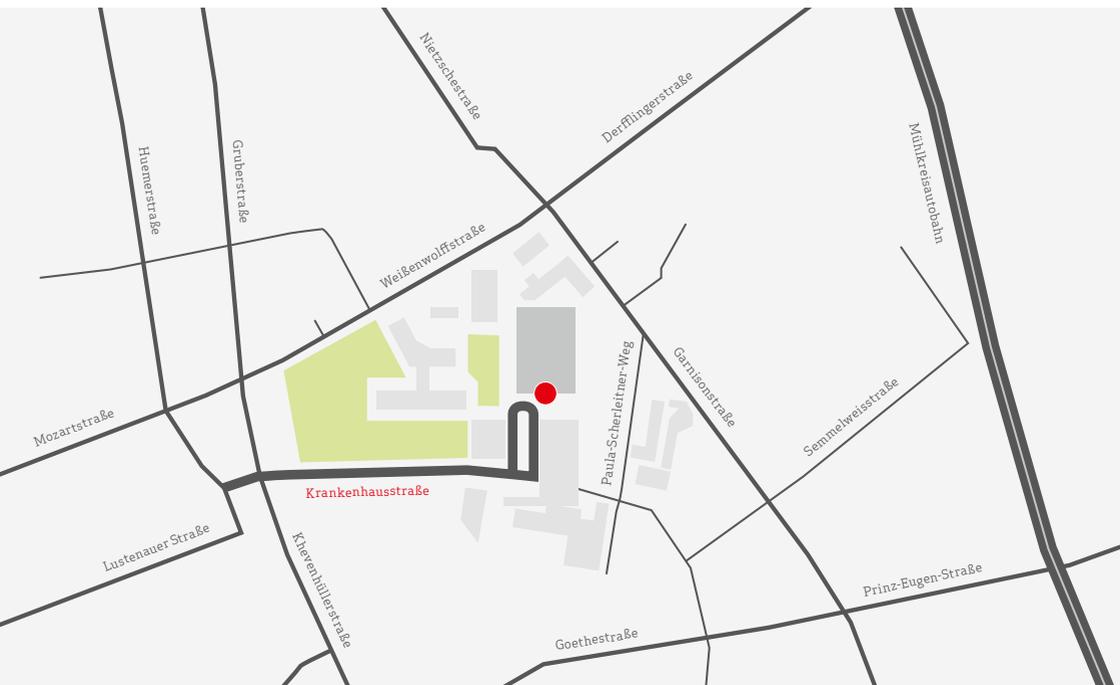
zunächst am nicht operierten Bein stehen und das operierte Bein nach hinten wegbewegen und wieder hinstellen, auf eine gerade Beinachse achten, Seite wechseln.



> **Bridging:**

Beide Beine sind hüftbreit ange-
stellt, Gesäß heben und senken,
auf eine gerade Beinachse achten.





So können Sie uns erreichen:

Kepler Universitätsklinikum
Institut für Physikalische
Medizin und Rehabilitation

Med Campus III.
Krankenhausstraße 9
4021 Linz / Austria

Für den Inhalt verantwortlich:

Univ.-Prof. Dr. Tobias GOTTERBARM
Vorstand der Universitätsklinik für
Orthopädie und Traumatologie

Prim. Dr. Rüdiger KISLING
Vorstand des Instituts für Physikalische
Medizin und Rehabilitation

Impressum:

Eine Information der
[Kepler Universitätsklinikum GmbH](http://www.kepleruniklinikum.at)

Krankenhausstraße 7a
4020 Linz / Austria

T +43 (0)5 7680 82 - 0
www.kepleruniklinikum.at

