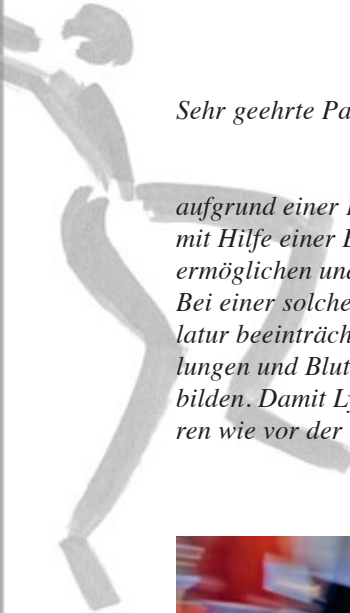




Hüftendoprothetik
Mobilität und Lebensfreude
Schritt für Schritt





Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

aufgrund einer Erkrankung des Kniegelenks war es notwendig, Ihnen mit Hilfe einer Endoprothese wieder beschwerdefreie Bewegungen zu ermöglichen und damit das alltägliche Leben zu erleichtern.

Bei einer solchen Operation werden die Gelenkkapseln und die Muskulatur beeinträchtigt. Auch kommt es in Folge des Eingriffs zu Schwellungen und Blutergüssen, die normal sind und sich von selbst zurückbilden. Damit Lymph- und Blutgefäße wieder genauso gut funktionieren wie vor der Operation, benötigt der Körper ca. sechs Monate.



Dr. med. Nikolaus Szöke





Um den Heilungsprozess zu unterstützen, werden bei Ihnen hier im Krankenhaus bereits Lymphdrainagebehandlungen durchgeführt und Sie bekommen krankengymnastische Übungen gezeigt.

Aber auch zu Hause können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Körper sich rasch erholt und der Heilungsprozess optimal verläuft. Hierfür haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen in dieser Broschüre zusammengestellt.

Einzelheiten zu Ihrer persönlichen Nachbehandlung sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen. Haben Sie darüber hinaus noch Fragen oder bestehen noch Unsicherheiten, so sprechen Sie uns an. Gerne stehen wir Ihnen mit Rat zur Seite, damit Sie frei von Beschwerden Ihr Leben genießen können.

*Ihr Dr. Nikolaus Szöke
Chefarzt
Klinik für Orthopädie
Spezielle Orthopädische Chirurgie*

IHR ÜBUNGSPROGRAMM NACH DER OPERATION

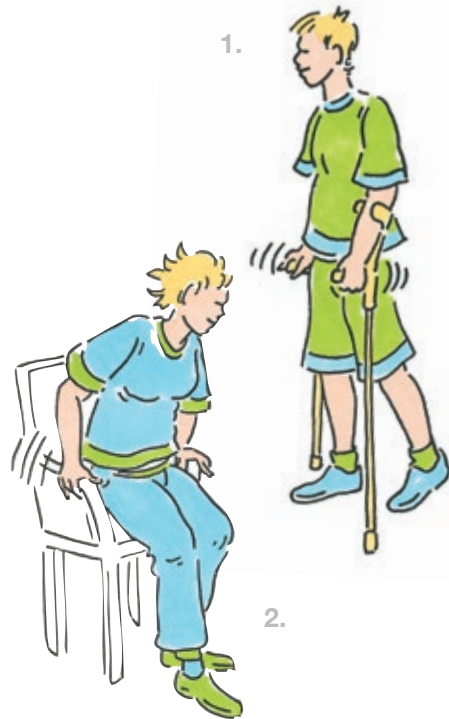
Diese Anleitungen zeigen Ihnen, wie Sie sich in den ersten Wochen nach der Operation gelenkschonend und richtig bewegen.

1. DIE GEHSTÜTZEN

Die Gehstützen sollen das Gewicht beim Stehen und Gehen von Ihrer Hüfte nehmen. Stellen Sie daher die Stützen ein Stück vor den Füßen, leicht versetzt auf. Die Hüfte bleibt dabei gerade. Stützen Sie sich auf die Handgriffe, so dass das Gewicht auf den Händen liegt und nicht auf den Oberarmen. Dies geht am besten, wenn der Ellenbogen hierbei leicht gebeugt ist.

2. SITZEN UND AUFSTEHEN

Für das Sitzen eignen sich hohe, kippsichere Stühle mit Armlehnen, auf denen Sie gerade sitzen können. Hierbei sollte die Hüfte etwas höher als das Knie liegen. Beim Aufstehen stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Armlehnen ab und drücken sich mit den Armen in eine aufrechte Position.

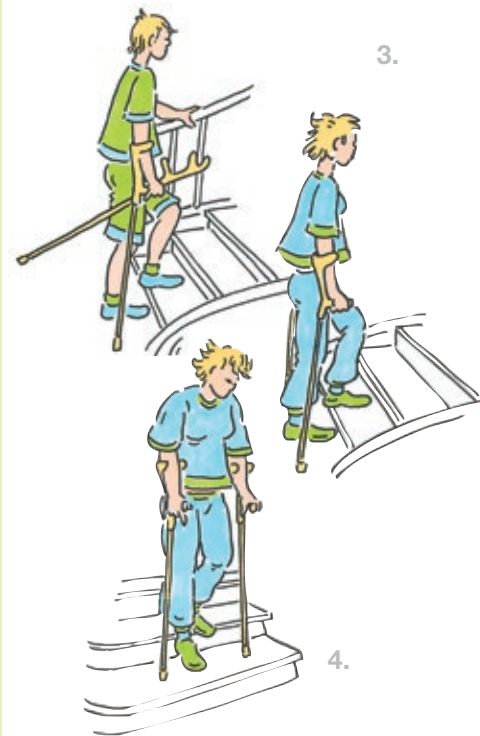


3. TREPPAUFGEHEN

Setzen Sie zunächst das nicht operierte Bein auf die erste Stufe, die Gehhilfen stehen derweil neben dem betroffenen Bein und tragen hier eine Teillast. Nun stützen Sie sich voll auf die Gehhilfen und setzen dabei vorsichtig das operierte Bein ebenfalls auf die erste Stufe. Wenn Sie sicher stehen, setzen Sie wieder die Gehhilfen parallel zu dem operierten Bein. Diesen Bewegungsablauf wiederholen Sie nun Stufe für Stufe. Bei einer Treppe mit Handlauf können Sie sich auf das Geländer stützen.

4. TREPPABGEHEN

Stellen Sie Ihre Gehhilfen auf die erste Stufe nach unten, danach setzen Sie Ihr betroffenes Bein neben die Gehhilfen. Bei diesem Bewegungsablauf muss das Körpergewicht auf den Stützen ruhen. Anschließend kommt auch das gesunde Bein auf diese Stufe. Nun wiederholen Sie Stufe für Stufe diesen Bewegungsablauf, bis Sie sicher unten angekommen sind.

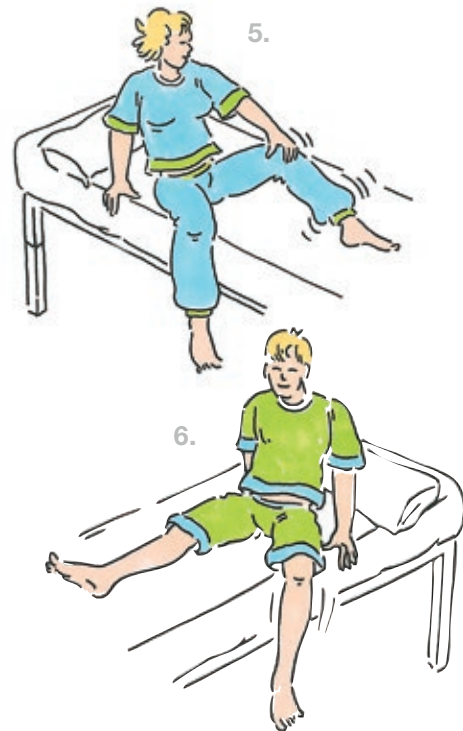


5. INS BETT LEGEN

Setzen Sie sich auf die Bettkante und heben Sie zunächst das gesunde Bein ins Bett. Mit leicht nach hinten gebeugtem Oberkörper – der Rücken bleibt dabei gerade – legen Sie nun vorsichtig das operierte Bein auf Ihre Matratze. Als optimale Schlafposition empfehlen wir eine Rückenlage mit leicht gespreizten Beinen. Aber auch auf der Seite liegend steht einem erholsamen Schlaf nichts im Wege, wenn Sie ein Kissen zwischen Ihre Beine legen, damit diese sich in der Nacht nicht überkreuzen können.

6. AUFSTEHEN

Leicht gelingt das morgendliche Aufstehen, wenn Sie sich zunächst direkt an die Bettkante setzen. Nacheinander stellen Sie erst das gesunde, dann das operierte Bein auf dem Fußboden ab und richten sich langsam auf. Unterstützt wird dieser Bewegungsablauf, wenn Ihr Bett die optimale Höhe besitzt (ca. 70 cm). Falls Ihr Bett zu weich sein sollte oder aber zu niedrig steht, hilft es schon, wenn Sie eine zweite, härtere Matratze auf Ihr Bett legen.



7. DUSCHEN

Im Badezimmer ist Ihre Standsicherheit gefragt. Beste Voraussetzung hierfür ist eine rutschfeste Badematte vor der Dusche. Auch die Wanne sollte mit Antirutsch-Einlegern gesichert sein. In der Dusche selbst sind feste Haltegriffe, ein standfester Hocker und ein Schwamm mit langem Griff optimal für die Körperpflege. In die Duschwanne steigen Sie mit dem gesunden Bein zuerst ein. Beim Verlassen der Dusche gehen Sie mit dem operierten Bein zuerst hinaus.

8. BADEN

Ein Bad genießen sollten Sie erst dann, wenn Ihre Wunde verheilt ist und Sie sich sicher fühlen. Um den hohen Beckenrand gut zu meistern, stellen sie sich einen Hocker, der etwas höher als der Rand Ihrer Wanne ist, neben Ihre Badewanne. Steigen Sie zunächst mit dem gesunden Bein in die Badewanne und nehmen Sie dann, am Oberschenkel fassend, Ihr operiertes Bein und heben es in die Wanne. Sehr hilfreich sind auch hier feste Haltegriffe am Wannenrand, ein Badewannensitz sowie rutschfeste Einleger.



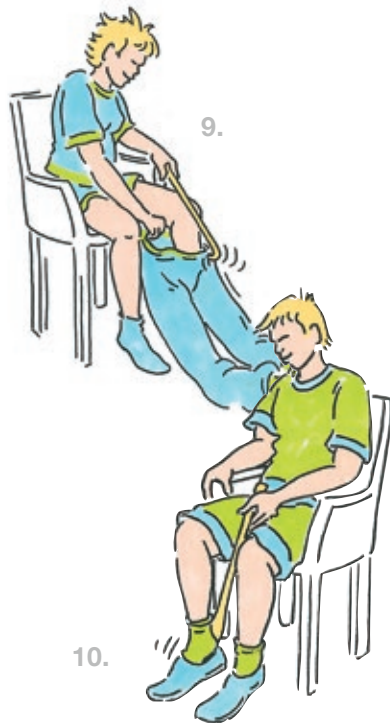
9. ANZIEHEN

Wenn möglich, lassen Sie sich in der ersten Zeit von jemandem helfen. Es gibt aber auch Anziehstöcke, die das Anziehen von Kleidungsstücken erleichtern. Steigen Sie sitzend zunächst mit Ihrem operierten Bein in das Hosenbein ein und ziehen Sie es anschließend so hoch, dass der Fuß beim Aufstehen nicht auf dem Kleidungsstück zu stehen kommt. Anschließend schlüpfen Sie mit dem gesunden Bein in das andere Hosenbein und verfahren hier genauso. Wenn beide Füße frei sind, können Sie mithilfe der Gehstützen

vorsichtig aufstehen und die Hose ganz zur Hüfte hochziehen. Beim Ausziehen nehmen Sie bitte zunächst das gesunde Bein aus der Hose.

10. SCHUHWERK

Tragen sie flache, feste Schuhe, wenn möglich mit SchlüpfEinstieg, so dass Sie beim Anziehen Ihren Oberkörper nicht nach vorne beugen müssen. Sehr zu empfehlen sind lange Schuhlöffel, die das An- und Ausziehen der Schuhe erleichtern.



11. INS AUTO EINSTEIGEN

Das selbständige Fahren eines Autos ist erst dann möglich, wenn Sie keine Gehhilfen mehr benötigen, Sie keine Medikamente mehr einnehmen, die Ihre Reaktionsfähigkeit herabsetzen, und Ihr Arzt das Autofahren befürwortet. Lassen Sie sich den Sitz möglichst hoch stellen. Setzen Sie sich rückwärts auf den Autositz und heben Sie dann parallel mit gleichmäßigen Bewegungen Ihre Beine in das Auto. Ihre Hände heben dabei die Oberschenkel an und tragen somit das Gewicht.

12. SEXUALITÄT

Die schönste Nebensache der Welt ist auch weiterhin für Sie möglich. Bereits nach sechs bis zwölf Wochen können Sie wieder unbeschwert sexuell aktiv sein. Für ein beschwerdefreies Leben mit neuem Hüftgelenk sollten Sie auch hier Hüftbeugungen von mehr als 90° meiden. Daher eignen sich besonders Stellungen in Rückenlage oder die Lage auf der nicht operierten Seite. Bitte achten Sie darauf, dass das Gewicht Ihres Partners nicht auf Ihrem Hüftgelenk ruht.



IHR ÜBUNGSPROGRAMM NACH DER OPERATION

Das Übungsprogramm soll mindestens bis zur sechsten Woche nach der Operation – besser noch langfristig – durchgeführt werden.

1. ÜBUNG

Legen Sie sich auf den Rücken, die Hüften gestreckt, die Arme neben dem Körper. Dabei wiederholt die Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehlen gegen die Unterlage pressen und die Fußspitzen heranziehen. Fünf Sekunden anhalten, zehnmal wiederholen.

2. ÜBUNG

Aus der Rückenlage den Fuß des operierten Beins heranziehen, bis die Hüfte etwa 90° gebeugt ist. Ab der zweiten Woche können Sie versuchen, die Hüfte mehr zu beugen, indem Sie das Knie mit den Händen zum Oberkörper ziehen. Pro Seite fünfmal wiederholen.

1. ÜBUNG



2. ÜBUNG



3. ÜBUNG

Aus der Rückenlage das Bein mit gestrecktem Knie etwa 10 cm anheben, maximal abspreizen und ohne Pause wieder heranzuführen. Pro Seite fünfmal wiederholen.

4. ÜBUNG

Aus der Rückenlage beide Knie beugen und die Hüften langsam von der Unterlage abheben. Fünfmal wiederholen.

3. ÜBUNG



4. ÜBUNG



5. ÜBUNG

Legen Sie sich mit einer Rolle unter den Knien auf den Rücken. Heben Sie den Fuß durch Anspannen der Muskulatur von der Unterlage ab. Ein Gewicht um den Knöchel kann das Muskeltraining steigern. Pro Seite fünf- bis zehnmal wiederholen.

6. ÜBUNG

Stellen Sie sich auf das nicht operierte Bein und halten Sie sich an einem Griff fest. Spreizen Sie das operierte Bein zur Seite und führen Sie es wieder heran. Halten Sie dabei den Oberkörper gerade. Pro Seite fünf- bis zehnmal wiederholen.

5. ÜBUNG



6. ÜBUNG



7. ÜBUNG

Stellen Sie das operierte Bein auf eine flache Stufe. Verlagern Sie langsam Ihr Körpergewicht auf den Fuß des operierten Beins. Heben Sie die Ferse während der Übung nicht von der Stufe ab. Pro Seite fünf- bis zehnmal wiederholen.

8. ÜBUNG

Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme neben dem Körper, und spannen Sie die Gesäßmuskeln so an, dass die Wirbelsäule ein leichtes Hohlkreuz bildet. Zehnmal wiederholen.

7. ÜBUNG



8. ÜBUNG



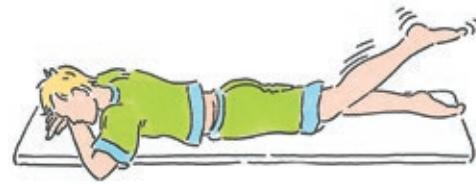
9. ÜBUNG

Bleiben Sie in der Bauchlage und nehmen Sie die Arme nach vorn, so dass der Kopf auf den Händen ruht. Spannen Sie die Gesäßmuskeln so an, dass sich die Wirbelsäule etwas durchbiegt. Nun heben Sie ein Bein von der Unterlage ab und halten es etwa fünf Sekunden. Pro Bein fünf- bis zehnmal wiederholen.

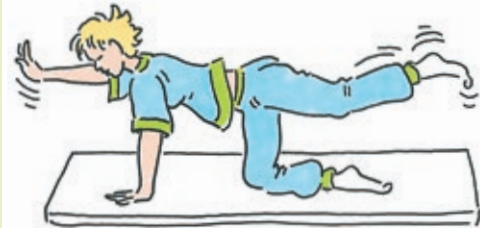
10. ÜBUNG

Auf Knie und Hände gestützt heben Sie den linken Arm und das rechte Bein gestreckt ab. Halten Sie diese Stellung für fünf bis zehn Sekunden. Dann wechseln Sie auf das andere Bein und den anderen Arm. Pro Seite fünfmal wiederholen.

9. ÜBUNG



10. ÜBUNG



11. ÜBUNG

Legen Sie sich mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk auf die nicht operierte Körperseite. Das operierte Bein wird mit angezogenem Fuß langsam gehoben und wieder gesenkt. Fünf- bis zehnmal wiederholen. Wenn Sie ohne Schmerzen auf der operierten Seite liegen können, führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein aus.

12. SPORT

Grundsätzlich können alle gelenkschonenden Sportarten mit gleichmäßigen und fließenden Bewegungen ausgeführt werden. Hierzu zählen Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf und natürlich Spaziergänge. Es gilt alle Stoßbewegungen auf das Gelenk zu vermeiden.

11. ÜBUNG



12. SPORT



SIE HABEN NOCH FRAGEN? SPRECHEN SIE UNS AN!

*Eduardus-Krankenhaus gGmbH
Custodisstraße 3-17
50679 Köln*

*Tel. 0221 8274-2380/2269
Fax 0221 8274-2288*

*Email: orthopaedie@eduardus.de
Internet: www.eduardus.de*

*Sprechstunde:
Termine nach Vereinbarung*

PRAXIS

*Dr. med. Nikolaus Szöke
Orthopädie
Bonner Str. 207
50968 Köln*

*Tel. 0221 8274-2380/2269
Fax 0221 8274-2288*

www.dr-szoeke.de

