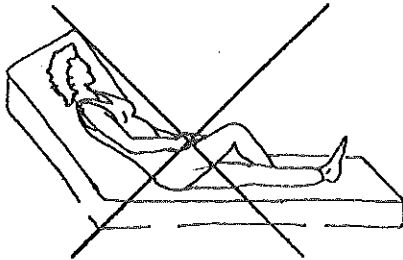




Physiotherapie

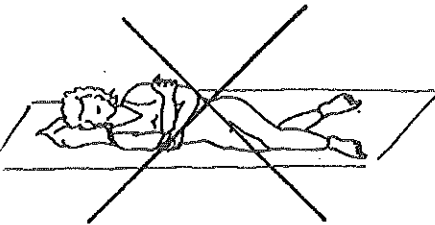
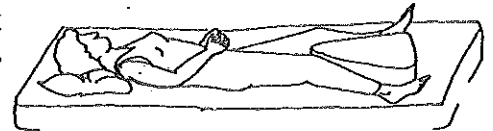
Alltagsempfehlungen für Personen mit Hüftendoprothese

FALSCH

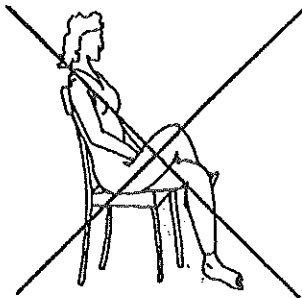


Beim Liegen auf dem Rücken sollten die Beine leicht gegrätscht werden. Nehmen sie ein Polster zwischen ihre Beine.
Möglichst flach liegen!

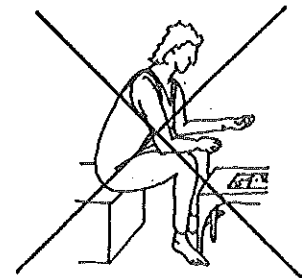
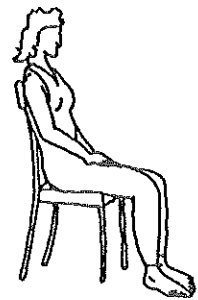
RICHTIG



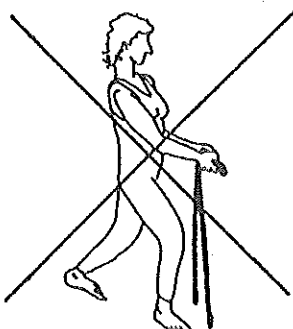
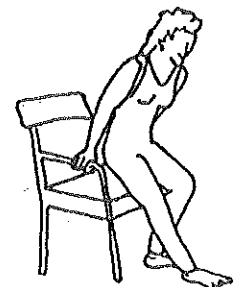
In der Seitenlage sollte man auf der nicht operierten Seite liegen mit einem Polster zwischen den Beinen.



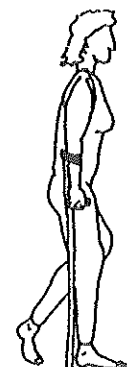
Im Sitz: Achten sie darauf, dass der Sessel hoch genug ist und dass ihre Beine parallel zueinander gestellt sind.



Beim Aufstehen, sollte allgemein das operierte Bein entlastet werden, sodass die Hüfte, Knie und Sprunggelenk „im Lot“ sind – d.h. keine Drehbewegungen stattfinden.



Auch beim Stehen und Gehen sollten die Füße immer nach vorne gerichtet sein, um sicher zu gehen, dass bei Belastung keine Zusatzbewegung in der Hüfte stattfindet.
Der Oberkörper sollte dabei aufgerichtet sein, um eine achsen-



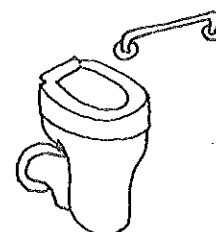
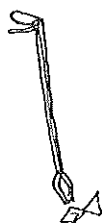
gerechte Belastung der Hüfte zu gewährleisten. Unterarmstützkrücken bewirken die Entlastung des operierten Beines und dienen zur Unterstützung der Aufrichtung, wenn eine Muskelschwäche noch besteht.

Hilfsmittelversorgung:

Da eine starke Beugung der Hüfte nicht ratsam ist, können verschiedene Hilfsmittel eingesetzt werden, um den Alltag zu meistern.

Beim An- und Ausziehen können diverse Hilfen eingesetzt werden. Zum Beispiel kann ein langer Schuhlöffel das Anziehen der Schuhe ermöglichen / erleichtern.

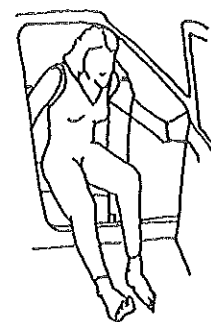
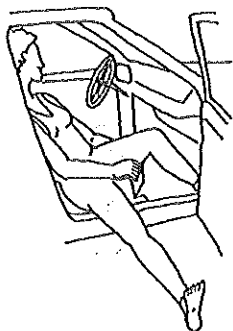
Am WC ist ein Aufsatz empfehlenswert. Zusätzliche Haltegriffe für das Aufstehen verhindern die Sturzgefahr.

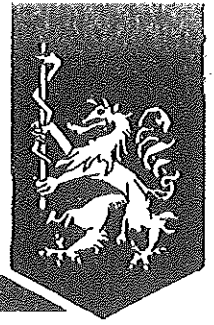


Ins Auto ein- und aussteigen:

Die Lehne des Sitzes sollte leicht schräg nach hinten eingestellt werden. Der Autositz sollte soweit zurückgestellt werden, dass das operierte Bein leicht ausgestreckt werden kann.

Da im Auto der Sitz tiefer liegt, muß beim Einsteigen besonders darauf geachtet werden, dass das operierte Bein entlastet wird und keine Zusatzbewegung (Drehbewegung) im Hüftgelenk stattfindet.





Merkblatt für zementierte und zementlose Hüftendoprothesen

Grundsatz: Ein künstliches Hüftgelenk ist und wird immer nur ein Ersatzteil bleiben und kann ein gesundes Hüftgelenk nie voll ersetzen. Auch wenn wir heute moderne, hervorragende Kunstgelenke besitzen, sind die künstlichen Gelenke immer nur Ersatz, ähnlich einem künstlichen Gebiß (niemand würde zahlos oder mit kaputten Zähnen herumlaufen, aber auch die dritten Zähne können manchmal Beschwerden verursachen - sie müssen gepflegt und geschont werden und werden leider manchmal auch durch Umbauvorgänge im Knochen locker).

Dieses Merkblatt soll Ihnen für die Zeit nach der Operation als Richtlinie dienen. Es gibt Ihnen grundsätzliche Ratschläge. Fragen Sie bitte noch während Ihres Aufenthaltes bei Unklarheiten Ihren Stationsarzt. Er wird Sie gerne noch zusätzlich beraten und Ihnen Erläuterungen geben.

Stichwortartig haben wir für Sie die wichtigsten Verhaltensempfehlungen zusammengefaßt:

STÜTZKRÜCKEN: Diese sollten bis zur nächsten Kontrolle nach der Operation benutzt werden. Die weiteren Verhaltensregeln besprechen wir mit Ihnen bei der ersten Kontrolle nach der Operation.

BEI SCHMERZEN oder wenn Sie das Gefühl haben, es könnte mit der Prothese etwas nicht in Ordnung sein, suchen Sie den behandelnden oder kontrollierenden Orthopäden, Ihren praktischen Arzt oder unsere Ambulanz auf. Beschwerden, die erst kurze Zeit bestehen, lassen sich leichter und rascher behandeln.

KONTROLLEN: Ein künstliches Gelenk muß in bestimmten Abständen kontrolliert werden. Die erste Kontrolle sollte 4 bis 6 Wochen nach der Entlassung sein. Einen Termin werden wir mit Ihnen vor Ihrer Entlassung fixieren. Die weiteren Kontrollen richten sich nach Ihren Beschwerden und sind normalerweise nach 3 Monaten und einem Jahr vorgesehen.

Für ein gutes Ergebnis ist daher eine gute Zusammenarbeit erforderlich!
Scheuen Sie sich nicht uns zu fragen, wenn etwas für Sie unklar ist!

Bei Schwellungen des Unterschenkels oder des ganzen Beines empfehlen wir schon vor dem Aufstehen, also noch im Bett, das Bein mit elastischen Binden gut zu bandagieren. Die Beinbandage beginnt immer am Fuß! Wir werden Ihnen die richtige Technik zeigen. Als zusätzliches Service unseres Hauses ist es möglich, Kompressionsstrümpfe käuflich zu erwerben.

Bei stärkeren oder anhaltenden Schwellungen des Beines suchen Sie bitte sofort Ihren behandelnden Arzt oder unsere Ambulanz auf, da wir das größte Interesse haben, Sie optimal zu betreuen!

Was dürfen Sie gleich nach der Entlassung?

- 1.) Gehen auf ebenen Wegen, wobei Sie als Kreislauftraining die Strecke langsam verlängern. Sie sollen aber nie so lange gehen, daß Sie zu hinken beginnen oder Schmerzen im Gelenk bekommen. Das sind Zeichen für eine Überbelastung der Hüfte (oder des Knies). Machen Sie öfter eine Pause!
- 2.) Bewegungsübungen dürfen nur aktiv ohne Mithilfe anderer Personen durchgeführt werden. Immer wieder vorsichtig durchgeführte Bewegungsübungen, wie Sie es bei uns geübt bekommen haben, verbessern entscheidend das Operationsergebnis.
- 3.) Günstig sind häufige Lagewechsel zwischen Gehen - Liegen (Bauchlage!) und Sitzen. Zu langes Sitzen führt zur Verkürzung der Muskulatur und damit zu Startschwierigkeiten beim Gehen. Wenn Sie sitzen, sollten Sie eine höhere Sitzgelegenheit benutzen, z. B. einen Polster auf den Sessel legen.

Was dürfen Sie bis zur nächsten Kontrolle nicht?

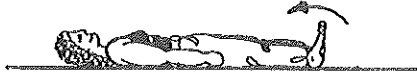
- 1.) Das operierte Bein darf nicht gestreckt hochgehoben werden (der Muskelzug belastet die Hüfte mehr als wenn Sie voll auf dem Bein stehen).
- 2.) Vermeiden Sie das operierte Bein nach außen zu drehen bzw. die Beine zu kreuzen.
- 3.) Schwimmen im Bruststil mit Grätschtempi der Beine ist bis zur nächsten Kontrolle verboten (bei noch nicht genügend gekräftigter Muskulatur kann es dadurch zu Luxationen der Hüftendoprothese kommen). Schwimmen in Rückenlage mit leichtem Beinschlag bzw. Kraulstil ist erlaubt.
- 4.) Wenn Sie in Seitenlage liegen, nehmen Sie ein dickes Kissen zwischen die Beine.
- 5.) Thermalbadekuren sollten die ersten 3 Monate nach der Operation unterlassen werden. (Sie sind oft stark kreislaufbelastend).
- 6.) Tragen Sie die Einkaufstasche auf der operierten Seite, dadurch wird die Prothese weniger belastet, als wenn Sie die Einkaufstasche auf der gesunden Seite tragen.

Hocken und Knien ist für alle Prothesenarten ungünstig.
- 7.) Dringend warnen wir Sie vor Bestrahlungen mit Mikro- oder Kurzwellen, elektrischen Behandlungen und Massagen im Bereiche des operierten Gelenkes. Weisen Sie bei physikalischen Behandlungen und Kuren immer darauf hin, daß Sie ein künstliches Gelenk haben!

Heimprogramm für Patienten mit Hüftendoprothesen

Sämtliche Übungen sind stets beidseits bzw. im Wechsel durchzuführen.

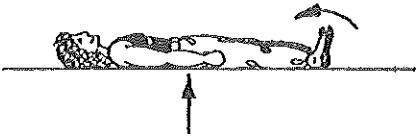
I. RÜCKENLAGE:



- 1.) Ausgangsstellung: Beine liegen parallel nebeneinander. Beide Fußschaufeln in flottem Tempo kräftig hochziehen.



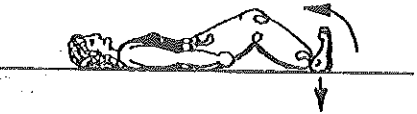
- 2.) Abwechselnd rechte - linke Fußschaufel in flottem Tempo hochziehen.



- 3.) Beide Fußschaufeln hochziehen, Oberschenkel anspannen, Gesäß zusammenspannen. Dieses Spannen etwa 5 bis 7 sec. halten, locker lassen. Mehrere Male wiederholen.



- 4.) Die Beine liegen parallel nebeneinander. Abwechselnd rechte - linke Ferse in flottem Wechsel wegschieben, bis ein leichtes Spannungsgefühl in der Muskulatur auftritt. Der Oberkörper muss dabei ruhig bleiben.



- 5.) Knie leicht gebeugt. Fußschaufeln hochziehen, Fersen gegen die Unterlage spannen, ohne dabei die Knie zu bewegen, Oberschenkel und Gesäß anspannen. Die Spannung 5 bis 7 sec. halten, locker lassen. Mehrere Male wiederholen.



- 6.) Die Beine aufstellen und das Kreuz wiederholt gegen die Unterlage spannen.



- 7.) Ferse entlang der Unterlage Richtung Gesäß führen und wieder ausstrecken. Während der gesamten Übung darf das Knie nicht zur Seite abweichen. Das gegenüberliegende Bein spannt dabei fest gegen die Unterlage.

II. BAUCLAGE:

Beim Drehen auf den Bauch, Kissen zwischen die Knie geben.

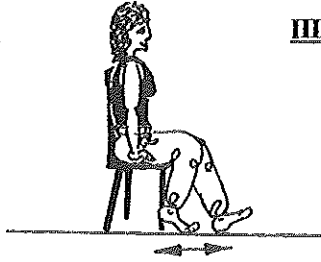
In der Bauchlage müssen Becken, Hüfte, Oberschenkel und Unterschenkel flach auf der Unterlage aufliegen.



- 1.) Gesäßmuskulatur anspannen. Spannung 5 bis 7 sec. halten - loslassen und mehrere Male wiederholen.



- 2.) Rechte bzw. linke Ferse Richtung Gesäß führen. Dabei bleiben Hüfte und Oberschenkel auf der Unterlage.



III. SITZEN:

1.) Die Füße haben Bodenkontakt. Ferse entlang der Unterlage im Wechsel nach vor- und zurückziehen.

Die Übungen sollen mehrmals am Tag durchgeführt werden!

Üben Sie nicht zu lange, dafür aber öfter!

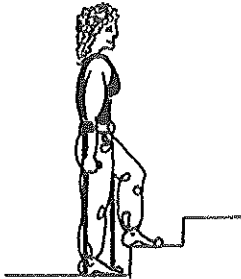
Die Übungen dürfen keine Schmerzen bereiten!

Dabei auf das Atmen nicht vergessen!



2.) Fersenschaukel – Gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung 1. Das operierte Bein ist ausgestreckt, die Ferse berührt aber den Boden und hält diesen Kontakt während der ganzen Übung. Nun bewegen Sie die Zehen und die Fußschaufel zu sich heran, so daß es zu einer Bewegung im Sprunggelenk kommt und automatisch auch zu einer Bewegung im Kniegelenk.

TREPPENSTEIGEN:



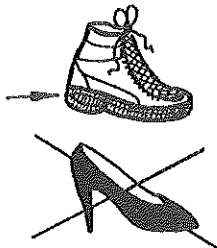
Aufwärts: Das gesunde Bein geht voran, Krücken und operiertes Bein nachstellen.

Abwärts: Die Stöcke und das operierte Bein zuerst auf die Stufen stellen, danach das gesunde Bein.

ZUM TREPPENSTEIGEN:

Es gibt verschiedene Varianten des Treppensteigens, die auf den Patienten abgestimmt und ihm vom Physiotherapeuten erklärt werden müssen.

SCHUHWERK:



Für die Sicherheit beim Gehen ist ein festes, solides Schuhwerk mit möglichst weicher, elastischer Sohle wichtig.

Beim Gehen mit einem Stock nehmen Sie den Stock auf die gesunde Seite. Sie machen den Schritt mit dem operierten Bein und dem Stock gleichzeitig.

Hinsichtlich einer späteren sportlichen Aktivität im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten beraten wir Sie gerne!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihre behandelnden Ärzte, Ihre Physiotherapeuten und Ihre Schwestern