

HÜFTTOTALENDOPROTHESE

INFORMATIONEN NACH IMPLANTATION

EINER HÜFT - TOTALENDOPROTHESE



www.bbeisen.at



BARMHERZIGE BRÜDER
KRANKENHAUS EISENSTADT

Es ist Ihre Gesundheit, die uns bewegt!

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Das Hüftgelenk ermöglicht ein großes Bewegungsausmaß. Muskulatur und Gelenkkapsel unterstützen die Gelenkstabilität. Nach der Operation ist diese Stabilität reduziert.

In den ersten 6 Wochen bildet sich dort, wo die Gelenkkapsel war, neues Bindegewebe, das die Hüftprothese in der richtigen Position hält. Halten Sie in dieser Zeit einige Verhaltensregeln ein, damit die richtige Gelenkstellung erhalten bleibt und eine Luxation oder Lockerung der Prothese vermieden wird.

Diese Informationsbroschüre bietet Ihnen in der Zeit nach der Operation wichtige Tipps und unterstützende Übungen zur Wiederherstellung ihrer Mobilität.

Ihr aktives Mitwirken ist ein wesentlicher Faktor für ihren optimalen Therapieerfolg.

Bleiben Sie dran, auch wenn oftmals schnelle Verbesserungen mit längeren Phasen wechseln, in denen der subjektive Eindruck des Stillstands entsteht.

Führen Sie die Übungen, die Sie gemeinsam mit den Physiotherapeuten erarbeiten, konsequent durch und beachten Sie die Empfehlungen.

Offene Fragen beantworten die Mitglieder Ihres Behandlungsteams gerne!

Wir wünschen Ihnen eine gute Rehabilitation!

Prim. Dr. Jochen Erhart

Abteilung für
Orthopädie und Traumatologie

Bettina Hanel, MSc

Bereichsleitung Physiotherapie

BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDES

GESTRECKTES BEIN IM LIEGEN NICHT VON DER UNTERLAGE ABHEBEN

Beugen Sie Ihr Knie und ziehen Sie die Ferse Richtung Gesäß, bevor Sie es von der Unterlage abheben.

SITZEN

Die Hüftbeugung bis 90° ist erlaubt. Dabei ist die Hüfte im Sitzen höher als das Kniegelenk.

Neigen Sie im Sitzen den Oberkörper nur minimal nach vorne. Heben Sie keine Gegenstände vom Boden aus dem Sitz auf. Verdrehen Sie den Oberkörper nicht gegen das Bein, beispielsweise wenn Sie etwas aus dem Nachtkästchen holen.



ACHTEN SIE AUF DIE RICHTIGE BEINACHSE

Kniescheiben und Zehen schauen immer nach vorne.

GEHEN und STEHEN

Längere Strecken gehen Sie mit Krücken. Beim Drehen machen Sie kleine Schritte. Vermeiden Sie insgesamt ruckartige Bewegungen.

PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

LIEGEN

In Rückenlage zeigen Kniescheibe und Fußspitzen zur Decke. In Rückenlage stellen Sie beide Beine auf, drehen Sie Oberkörper und Beine gleichzeitig zur Seite.

Seitenlage auf der gesunden Seite ist ab sofort möglich. Seitenlage auf der operierten Seite empfehlen wir nach der Nahtentfernung.



SITZEN

Setzen Sie sich auf stabile Sitzgelegenheiten. Eine Sitzhöhe von 50 cm ist empfehlenswert.

Strecken Sie beim Aufstehen und Hinsetzen das operierte Bein nach vorne. Armlehnen erleichtern das Aufstehen und Setzen. Überschlagen Sie die Beine im Sitzen nicht!

PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

GEGENSTÄNDE AUFHEBEN

Sie können Gegenstände aufheben, wenn Sie sich abstützen und das operierte Bein nach hinten stellen und beugen.



Eine Krücke kann Unterstützung bieten.



Verwenden Sie Hilfsmittel, wie beispielsweise eine Greifzange.

Diese ist im Orthopädiefachgeschäft erhältlich.

Vermeiden Sie das Aufheben schwerer Gegenstände.

LAGEWECHSEL

AUFSTEHEN VOM BETT



Rutschen Sie an den Bettrand des operierten Beines.

Richten Sie den Oberkörper auf. Schieben Sie – auf dem Gesäß drehend – die Beine langsam aus dem Bett.

Stützen Sie sich beim Aufstehen mit den Händen auf der Unterlage ab.

Greifen Sie erst im Stehen zu den Krücken.



Achten Sie auf eine ausreichende Betthöhe (min. 50 cm).

LAGEWECHELSEL

ZURÜCKLEGEN INS BETT



Setzen Sie sich nahe dem Kopfende rückwärts auf das Bett.

Dann heben Sie das operierte Bein mit Hilfe des gesunden Beines oder der Hände ins Bett.

Stützen Sie mit beiden Armen den Oberkörper und legen sich langsam zurück in Rückenlage.



AN- und AUSKLEIDEN



SCHUHE

Ziehen Sie Schuhe mit flachem Absatz, festem Halt, rutschfester Sohle und einfachem Einstieg an. Ein langer Schuhlöffel erleichtert das Anziehen der Schuhe.



HOSEN

Wir empfehlen weite Kleidung, eventuell mit Gummizug. Ziehen Sie sich im Sitzen an.

Die umgedrehte Krücke oder eine Greifzange kann beim Anziehen helfen.

Ziehen Sie zuerst das operierte Bein an.
Auskleiden erfolgt in umgekehrter Reihenfolge:
zuerst das gesunde, dann das operierte Bein.

GEHEN

Der 3-Punkt-Gang

Stellen Sie beide Krücken nach vorne und danach das operierte Bein zwischen die Krücken. Machen Sie danach einen Schritt mit dem gesunden Bein nach vorne.

Der 4-Punkt-Gang

Stellen Sie die linke Krücke und das rechte Bein nach vorne, danach die rechte Krücke und das linke Bein. Sofern nicht anders vom Arzt verordnet, gehen Sie in den ersten 4 Wochen nach der Operation im 4-Punkt-Gang.



Nutzen Sie die Krücken bis Sie ohne Hinken gehen können.
Fragen Sie dazu Ihren Physiotherapeuten.

STUFEN STEIGEN

HINAUF



Steigen Sie zuerst mit dem gesunden Bein eine Stufe höher.

Stellen Sie die Krücke und das operierte Bein dazu.



STUFEN STEIGEN

HINUNTER



Stellen Sie zuerst die Krücke und das operierte Bein eine Stufe tiefer.

Dann stellen Sie das gesunde Bein dazu.



KÖRPERHYGIENE

GANG auf die TOILETTE

Haltegriffe an den Wänden erleichtern das Aufstehen und Setzen.

DUSCHE

Haltegriffe und rutschfeste Unterlagen unterstützen die Sicherheit. Ein höhenverstellbarer Duschkocker erleichtert das Duschen.



Stellen Sie das gesunde Bein zuerst in die Dusche, dann das operierte Bein. Beim Heraussteigen zuerst das operierte Bein, dann das gesunde.

VERBAND

Die Nahtentfernung findet am 10. bis 12.Tag nach der Operation statt. Bis dahin muss die Wunde trocken bleiben.

HAUSHALT

Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppiche und freiliegende Kabel, um Unfälle zu vermeiden.

Unterbrechen Sie länger andauernde Tätigkeiten durch Pausen und führen Sie Positionsveränderungen durch.

AUTOFAHREN

EIN- und AUSSTEIGEN

Setzen Sie sich rücklings auf den Beifahrersitz, heben Sie die Beine gleichzeitig mit der Drehung des Oberkörpers ins Auto.



Bei Bedarf unterstützen Sie das operierte Bein mit dem gesunden Bein.

SELBSTSTÄNDIGES LENKEN DES FAHRZEUGS

Wir empfehlen, das Fahrzeug erst dann zu lenken, wenn Sie schmerzfrei ohne Krücken gehen können.

Klären Sie mit Ihrer Versicherung, ab wann Versicherungsschutz beim Lenken gegeben ist.

SPORTEMPFEHLUNGEN

Alle Aktivitäten und Belastungen, denen Sie Ihr künstliches Gelenk aussetzen, beeinflussen dessen Lebensdauer. Bei maßvoller sportlicher Aktivität wird die Haltbarkeit ihrer Endoprothese verlängert.

Bei allen sportlichen Betätigungen gilt, langsam und vorsichtig zu beginnen.

Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt über die Intensität der Belastung.

SCHWIMMEN

Erlaubt sind Brust- und Rückenraul sowie Gehübungen im Wasser, sobald die Nähte entfernt sind und eine trockene Wunde vorhanden ist.

RADFAHREN

Radfahren am Heimtrainer mit wenig Widerstand und max. 90° Hüftbeugung.

Achtung beim Auf- und Absteigen!

NORDIC WALKING

Beginnen Sie mit Nordic Walking, sobald Sie ohne Hinkmechanismus gehen können. Information dazu erhalten Sie vom Arzt oder Physiotherapeuten.

SAUNA/SOLARIUM

Nutzen Sie Sauna und Solarium frühestens 6 Wochen nach der Operation.

IHRE MEILENSTEINE UND THERAPIEZIELE FÜR DIE ERSTEN TAGE



Wir freuen uns mit Ihnen an Ihren Fortschritten.



FÜR EIGENE NOTIZEN UND FRAGEN AN IHR BEHANDLUNGSTEAM

KRANKENHAUS DER
BARMHERZIGEN BRÜDER EISENSTADT

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten
Graz, Innsbruck & Wien

Johannes von Gott-Platz 1 | 7000 Eisenstadt
Tel (02682) 601 DW 0 | Fax (02682) 601 DW 1099
krankenhaus@bbeisen.at | www.bbeisen.at