

# KÜNSTLICHES

VERHALTENSREGELN

# HÜFTGELENK



Universität Regensburg  
Orthopädische Klinik

## **Inhalt:**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Allgemeine Grundsätze .....   | 3  |
| Liegeposition .....           | 4  |
| Übungen zur Prophylaxe .....  | 5  |
| Sitzen .....                  | 6  |
| Stehen .....                  | 7  |
| Gehen .....                   | 9  |
| Treppe aufwärtsgehen .....    | 10 |
| Treppe abwärtsgehen .....     | 11 |
| An- und Ausziehen .....       | 12 |
| Kleine Schuhinformation ..... | 13 |
| Tragen .....                  | 13 |
| Hinlegen .....                | 13 |
| Im Bad .....                  | 13 |
| Sexuelle Begegnung .....      | 14 |
| Allgemeine Hinweise .....     | 15 |

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wenn das Hüftgelenk zerstört ist und Schmerzen bereitet, ist ein neues Hüftgelenk ein Segen. Durch die Hüftprothese werden Beweglichkeit und Belastbarkeit wieder hergestellt, so dass Sie Ihren Alltag wieder ohne Schmerzen und möglichst auch ohne Einschränkung, wie beispielsweise Gehstützen, bewältigen können.

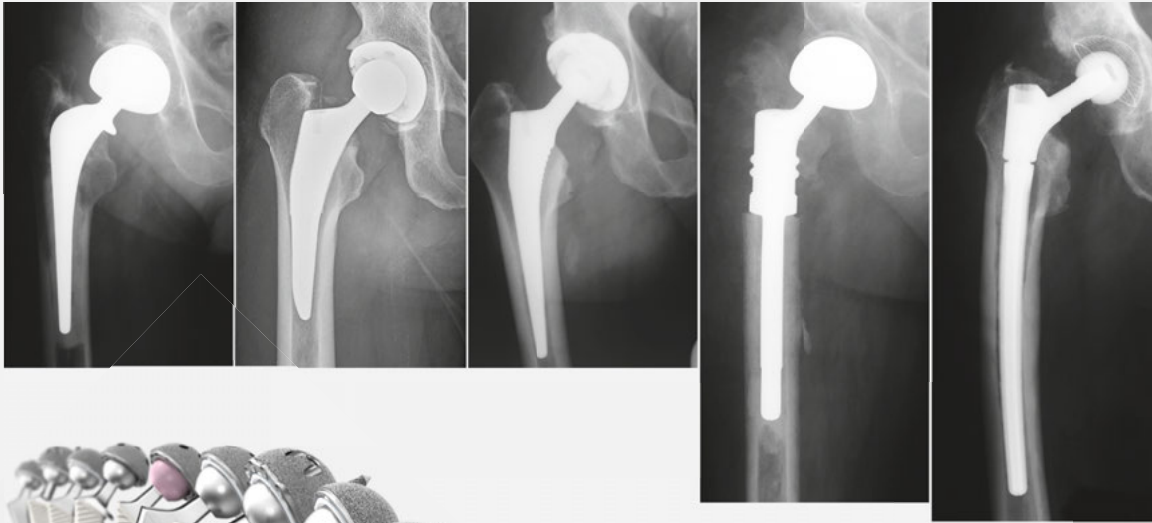
In der weit überwiegenden Zahl werden Hüftprothesen zementfrei eingesetzt. Dies bedeutet, dass der Knochen an die Prothese heranwachsen muss und dadurch die Prothese fest integriert. Wie bei einem Knochenbruch ist die erste Heilungsphase die wichtigste, damit das Implantat fest im Knochen verankert wird. Außerdem bildet sich in den ersten Wochen eine neue Hüftgelenkkapsel, die das Gelenk zusätzlich sichert.

Für Ihre erste Heilungsphase sind Verhaltensmaßnahmen wichtig, damit ein gutes Einheilungsergebnis erreicht wird.

Ausführliche Informationen und Erklärungen, auch zu Muskelübungen und Koordinationstraining, finden Sie in den Patientenratgebern von Herrn Prof. Grifka.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen in der frühen Phase nach der Operation, einen guten weiteren Verlauf und einen lang anhaltenden Gewinn an Lebensqualität.

*Ihr Team der Physiotherapie und Ärzte*  
Orthopädische Klinik für die Universität Regensburg  
Asklepios Klinikum Bad Abbach



*Verschiedene Hüftgelenk-Prothesen  
(Foto: Fa. DePuy)*

# Allgemeine Grundsätze

## 1. Beine **nicht übereinanderschlagen**

- nicht im Liegen
- nicht im Sitzen
- nicht im Stehen

## 2. Bein **nicht nach außen drehen**

## 3. Hüftgelenk **nicht über 90° beugen**

- hoch sitzen Knie tiefer als Hüfte, evtl. mit Sitzkissen
- nicht bücken, sondern Greifzange bzw. Schuhlöffel benutzen
- Schuhe mit Schnürsenkel werden so gebunden, dass sie mit langem Schuhlöffel angezogen werden können.





## Liegeposition

- Während des gesamten Krankenhausaufenthaltes Rückenlage
- Seitlage **nur** nach Absprache mit dem Arzt oder Physiotherapeuten
- Der Keil soll immer in der Mitte und das operierte Bein mit einer Schiene leicht abgespreizt liegen
- Die Ferse sollte frei liegen. Zur Entlastung ein Handtuch am Unterschenkel oberhalb der Ferse unterlagern.
- Eisbeutel nicht länger als 10 Minuten an der gleichen Stelle

# Übungen zur Prophylaxe

- Atmung: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund  
Lippen aufeinander („Lippenbremse“)
  - Beide Fußspitzen hochziehen und wieder strecken
  - Kreisen der Füße im Sprunggelenk (beide Füße, beide Richtungen)
  - Fußspitzen hochziehen und Knie auf Unterlage drücken, gleichzeitig Gesäß anspannen  
➡ Spannung 10 Sekunden halten, Atmung nicht anhalten
  - Arme nach oben. Hände auf- und zumachen („Äpfelpflücken“).
  - Arme nach oben nehmen und gleichzeitig gesundes Bein anbeugen,  
dann Arme nach unten nehmen und gleichzeitig Bein ausstrecken
  - Arme gestreckt nach unten drücken, Daumen zeigt dabei nach außen, Bauch anspannen  
➡ Spannung 10 Sekunden halten, Atmung nicht anhalten
  - Das operierte Bein anbeugen (nicht über 90°!) und ausstrecken
- 
-



## Sitzen

- Sitz **immer** erhöht!  
Auch WC und Bett für die nächsten Monate erhöht
  - ➡ 90° beachten
  - ➡ Knie tiefer als die Hüfte
  - ➡ evtl. Kissen benutzen
- Kontrolliertes und langsames Hinsetzen und Aufstehen, d. h. immer über gesundes Bein und Unterarmgehstützen, evtl. an Armlehnen abstützen
- Beine nicht übereinanderschlagen

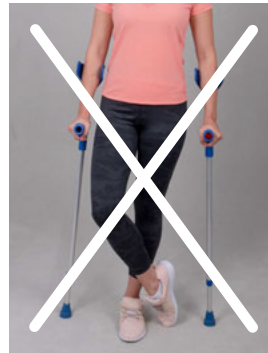






## Stehen

- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Beachten Sie Ihre Belastungsvorgabe
- Zu langes Stehen vermeiden
- Beine nicht überkreuzen



# Gehen

Festes Schuhwerk (siehe kleine Schuhinformation)!

**Immer** beide Stützen benutzen, auch auf kurzen Strecken!

Gehstrecke langsam steigern,  
lieber kürzere Strecken laufen und dafür öfter.

Beim Richtungswechsel Kurve gehen,

**nicht abrupt umdrehen!**

**Nie auf feststehendem Bein umdrehen!**

Vorsicht bei Nässe, Schnee und Eis  
(Stützen mit Spikes benutzen)!

Abgelaufene Stützengummis  
auswechseln lassen!

Beachten Sie Türschwellen, Teppiche (-falten),  
Unebenheiten, Kabel, etc. (Stolpergefahr)!

## Teilbelastung:

Beide Stützen gleichzeitig nach vorne (2).

Das operierte Bein auf Höhe der Unterarmgehstützen mit der Ferse aufsetzen, abrollen bis zur Zehenspitze (3).

Mit dem gesunden Bein einen Schritt nach vorne gehen (4).



## Vollbelastung:

Rechter Stock und linkes Bein gleichzeitig nach vorne stellen (2).

Linker Stock und rechtes Bein gleichzeitig nach vorne (3).

Rechter Stock und linkes Bein gleichzeitig nach vorne (4).

Gleicher Ablauf wie Nordic Walking!  
Stock und Bein stehen sich immer gegenüber!

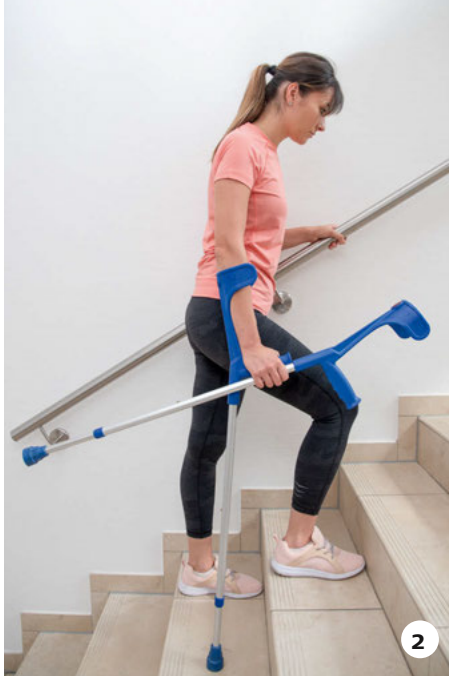
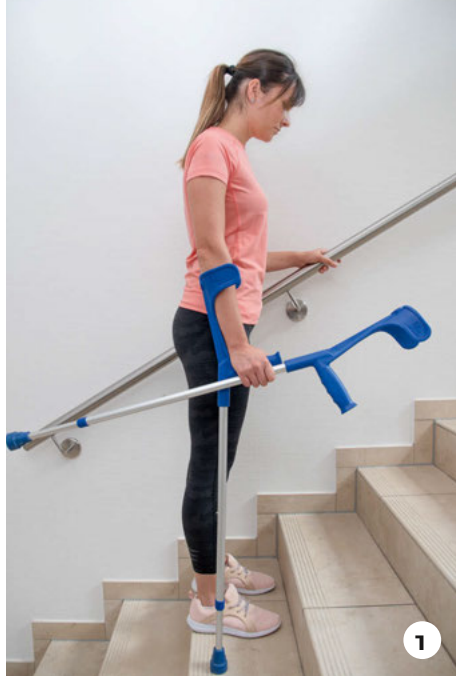




Teilbelastung



Vollbelastung



## Treppe aufwärtsgehen

**Gedankenstütze:**

**Mit der Gesundheit geht's aufwärts, ...**

Gesundes Bein geht zuerst nach oben (2). Stütze mit operiertem Bein gleichzeitig nachziehen (3).

Wenn Handlauf vorhanden, dann benutzen.



## Treppe abwärtsgehen

**Gedankenstütze:**

**... mit der Krankheit geht's abwärts!**

Stütze zuerst nach unten (2), dann operiertes Bein (3), gesundes Bein daneben abstellen.

Wenn Geländer vorhanden, dann benutzen.



## An- und Ausziehen

- Benutzen Sie bitte folgende Hilfsmittel:
  - Langer Schuhhelfer mit mind. 70 cm
  - Greifzange
  - Anziehhilfen
- Hosen zuerst am operierten Bein mit der Greifzange anziehen – beim Ausziehen zuerst über das gesunde Bein

## Im Bad

- Duschen – **nicht** Baden
- Haltegriffe benutzen
- Wegen **Rutschgefahr** duschen mit Duschhocker und mit Badeschuhen



# Hinlegen

- Auf richtige Betthöhe achten!  
Sitzhöhe: **Immer Knie tiefer als die Hüfte!**  
Jetzt mit dem Gesäß über die Bettkante soweit zurückrutschen bis die Knie vollständig im Bett sind.  
**Oder:**  
Gesundes Bein anstellen, als Stützbein benutzen und operiertes Bein mit Spannung nachziehen.
- **DAS BEIN NICHT NACH AUSSEN DREHEN UND NICHT ÜBERKREUZEN!**
- Immer über die operierte Seite aus dem Bett steigen und wieder hinlegen

# Tragen

- Keine schweren Gegenstände tragen
- Benutzen Sie Rucksack oder Umhängetasche!



## Kleine Schuhinformation

Sie benötigen:

- Einen stabilen, geschlossenen Halbschuh mit rutschfester, flacher Sohle
- Es eignen sich auch Sportschuhe mit Schnürsenkel oder Klettverschluss, beides möglich
- **Wichtig:** Ihre passende Schuhgröße (nicht zu groß und nicht zu klein)

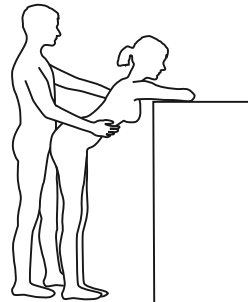
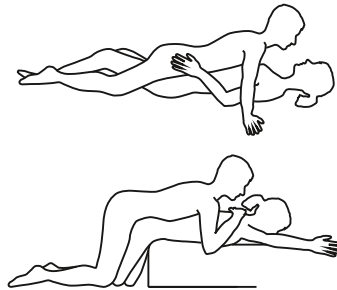
**BITTE KEINE BADESANDALEN!**

# Sexuelle Begegnung

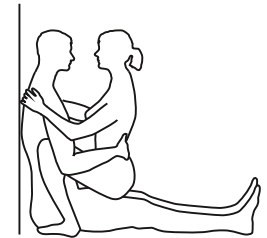
Bitte beachten Sie **bis zur 12. Woche** nach der Operation einige wichtige Kriterien zum Schutz Ihres **neuen** Hüftgelenks.

Grundsätzlich:

- Nutzen Sie die Unterstützungsmöglichkeiten durch die Matratze im Liegen, durch eine Wand, einen Schrank oder Tisch im Stand
- Legen Sie in der Seitlage z.B. eine gefaltete Decke zwischen die Knie
- Nur vorsichtige Bewegungen



▲ für operierte Frauen



▲ für operierte Männer





## Allgemeine Hinweise

- Bei Rötung, Überwärmung, Schwellung kühlen
- Darauf achten, dass Sie keine Entzündungen im Körper haben (Nagelbettentzündung, eitriger Zahn, etc.)
- Den gesamten Körper **nicht** der direkten Sonne aussetzen in den ersten Monaten
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht
- Achten Sie auf die richtige Höhe der Unterarmgehstützen (Haltung aufrecht, Schultern nicht zu hoch)
- Autofahren erst mit Vollbelastung möglich (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt)





**Hochschulambulanz  
TEP-Sprechstunde  
Mittwoch, 8.00 – 11.00 und 13.00 – 14.30 Uhr**

Terminvergabe Ambulanz  
Telefon: **09405.18-2407**  
[www.ur.de/orthopaedie](http://www.ur.de/orthopaedie)



R. Brenner | adpic

Orthopädische Klinik  
für die Universität Regensburg  
im Asklepios Klinikum Bad Abbach GmbH

 **ASKLEPIOS**  
KLINIKUM BAD ABBACH

Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach