

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 Betätigung.....	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.

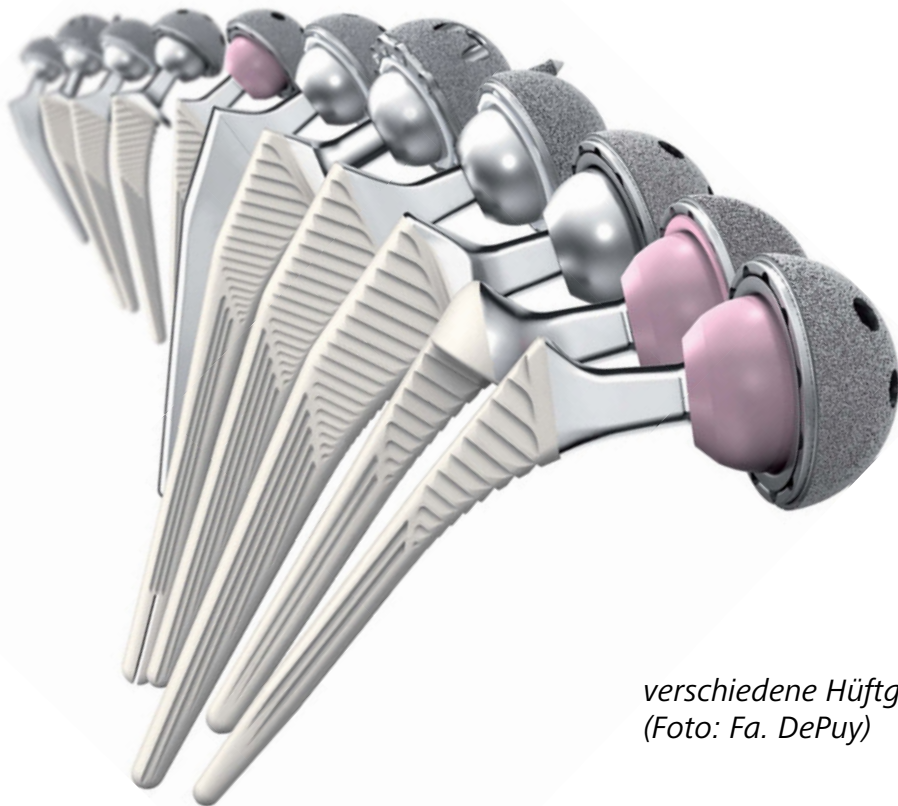
In der weit überwiegenden Zahl werden Hüftprothesen zementfrei eingesetzt. Dies bedeutet, dass der Knochen an die Prothese heranwachsen muss und dadurch die Prothese fest integriert. Wie

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.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über Verhaltensregeln informieren. Sollten Sie Fragen haben, so stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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. Bein nicht über 90° beugen

- hoch sitzen, immer mit Kissen, Knie tiefer als Hüfte
- nicht bücken, sondern Greifzange benutzen



Liegeposition

- Während des gesamten Krankenhausaufenthaltes **ausschließlich** Rückenlage
- In der Reha **nur** mit Absprache des Arztes und des Physiotherapeuten und nach Abschluss der Wundheilung Seitenlage mit dickem Kissen möglich
- Der Keil soll immer in der Mitte und das operierte Bein mit einer Schiene leicht abgespreizt liegen
- Die Ferse sollte, wegen möglicher Blasenbildung, immer frei liegen. Zur Entlastung ein Handtuch am Unterschenkel, oberhalb der Ferse unterlagern
- Um eine Belastung der Hüfte zu vermeiden und ausreichend Platz für Übungen und Prophylaxe zu erhalten sollte die Schiene nicht am Bettende anstehen
- Alle 10 Minuten mit dem Eisbeutel die Stelle wechseln

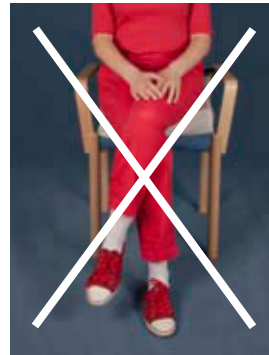
Übungen zur Prophylaxe

- **Atmung:** Einatmen durch die Nase
Ausatmen durch den Mund
Lippen aufeinander
- **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
- **Arme ausstrecken. Hände auf- und zumachen**
- **Arme nach oben nehmen und gleichzeitig gesundes Bein anbeugen, dann Arme nach unten nehmen und gleichzeitig Bein ausstrecken**
- **Nur das gesunde Bein nach außen abspreizen**
- **Arme gestreckt nach unten drücken, Daumen zeigt dabei nach außen. Bauch anspannen**
→ Spannung 10 Sekunden halten
- **Das operierte Bein anbeugen und ausstrecken**



Sitzen

- Sitz **immer** erhöht! Auch WC und Bett für die nächsten Monate erhöht
→ 90° beachten
→ Knie tiefer als die Hüfte
→ immer 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 immer nach vorne
- Beachten Sie Ihre Belastungsvorgabe
- Zu langes Stehen vermeiden
- Beine nicht überkreuzen





1



2



3



4

Gehen

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 (4).

- Festes Schuhwerk (siehe kleine Schuhinformation)
- **Immer** beide Stützen benutzen, auch auf kurzen Strecken
- Beachten Sie Ihre Belastungsvorgabe
- 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 (Stützenkapseln mit Spikes benutzen)
- Abgelaufene Stützenkapseln sofort auswechseln lassen
- Beachten Sie Türschwellen, Teppiche (-falten), Unebenheiten, Kabel, etc. (Stolpergefahr)

9



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 Handlauf vorhanden, dann benutzen.



An- und Ausziehen

- Benutzen Sie bitte folgende Hilfsmittel:
 - Langer Schuhlöffel mit mind. 70 cm
 - Anziehhilfen
 - Greifzange
- Schuhlöffel immer von der Außenseite benutzen. (siehe Abbildung links) Beachten Sie den Abstand der Knie
- Hosen immer zuerst am operierten Bein mit der Greifzange anziehen. Beim Ausziehen immer zuerst über das gesunde Bein

Kleine Schuhinformation

Sie benötigen:

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

BITTE KEINE SCHUHE MIT DICKER WEICHER ABROLLSOHLE!

Tragen

- Keine schweren Gegenstände tragen.
- Benutzen Sie immer Rucksack oder Umhängetasche

Hinlegen

- Richtige Betthöhe. **Knie tiefer als die Hüfte.** Soweit zurückrutschen, dass die Knie im Bett sind, dann den Bügel greifen und aus dieser Position hinlegen. Wenn möglich mit beiden Beinen gleichzeitig
- **DAS BEIN NICHT NACH AUSSEN DREHEN UND NICHT ÜBERKREUZEN**
- Immer über die operierte Seite aus dem Bett steigen und wieder hinlegen

Im Bad

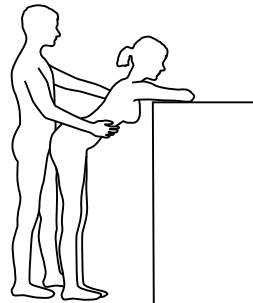
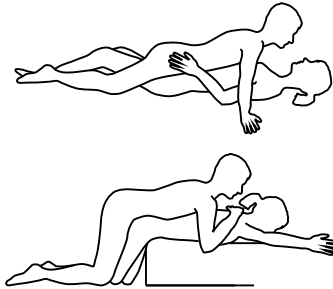
- Duschen **NICHT** Baden
- Haltegriffe benutzen
- Wegen **RUTSCHGEFAHR** duschen mit Duschhocker und mit Badeschuhen

Sexuelle Betätigung

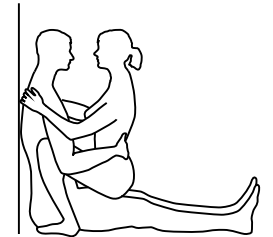
Frühestens ab der 12. Woche nach der Operation.
Bitte beachten Sie einige wichtige Kriterien zum Schutze Ihres **neuen** Hüftgelenkes.

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 oder zunehmenden Schmerzen vermehrt kühlen
- Darauf achten, dass Sie keine Entzündungen im Körper haben (eingewachsener Nagel, eitriger Zahn, etc.)
- Den gesamten Körper **nicht** der direkten Sonne aussetzen in den ersten Monaten
- Körpergewicht halten, wenn notwendig reduzieren
- Autofahren erst mit Vollbelastung möglich (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt)

Was tun, wenn die Gelenke
schon bei kleineren
Anstrengungen schmerzen?
Dieser Ratgeber präsentiert die
neuesten Therapien und zeigt,
was man selbst tun kann, um
die Beschwerden zu lindern, die
Gelenke zu entlasten und bis ins
hohe Alter beweglich zu bleiben.
Prof. Dr. Dr. h.c. Joachim Grifka
„Die große Gelenkschule“

Trias Verlag

ISBN 978-3-8304-3592-1



Hochschulambulanz
TEP-Sprechstunde
Mittwoch von 08.00 - 11.00 und 13.00 - 14.30 Uhr

Terminvergabe Ambulanz
Telefon: 09405.182407
www.uni-r.de/Orthopaedie



R. Brenner | adpic



Klinikum Bad Abbach

Orthopädische Klinik
für die Universität Regensburg
im Asklepios Klinikum Bad Abbach GmbH
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach