

Nachbehandlung Hüfttotalendoprothese

Sektion für Endoprothetik, rekonstruktive Becken- und Gelenkchirurgie

Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihnen wird/wurde ein künstliches Hüftgelenk implantiert. Hiermit geben wir Ihnen wichtige Informationen für eine schnelle Rehabilitation.

Die ersten Tage nach der Operation

Bereits am ersten Tag nach der Operation wird mit der Bewegungstherapie begonnen. Ein Physiotherapeut leitet Sie an und übt täglich mit Ihnen.

Während des stationären Aufenthaltes von ca. 7 Tagen erlernen Sie das sichere Laufen unter Zuhilfenahme von Gehhilfen auf ebener Fläche sowie an der Treppe. Darüber hinaus erhalten Sie die Anleitung zu einem Muskelaufbautraining, welches Sie auch nach dem stationären Aufenthalt zu Hause fortführen sollten, um ein optimales Operationsergebnis zu erreichen.

Um eine sichere und effiziente Bewegungstherapie zu gewährleisten, bringen sie bitte festes Schuhwerk, am besten Sportschuhe, mit.

Eigenübungen

Im Folgenden finden Sie Übungen, die Sie während des stationären Aufenthalts und in den nächsten Wochen zu Hause durchführen sollten.

- ☞ beide Füße in den Sprunggelenken zügig auf und ab bewegen
- ☞ die Zehen anziehen und die Kniekehle des operierten Beines in die Unterlage drücken
- ☞ das gesamte operierte Bein in die Unterlage drücken
- ☞ den Oberschenkel mit beiden Händen umfassen, im Hüftgelenk 30° beugen, dann das Kniegelenk langsam strecken und beugen
- ☞ in Seitlage auf der nicht operierten Seiten Abspreizen des operierten Beines
- ☞ das gesunde Bein bewegen Sie in alle Richtungen wie vorher
- ☞ benutzen Sie bitte regelmäßig den Mediflow-Atemtrainer zur Pneumonieprophylaxe

Wichtige Hinweise

Das künstliche Hüftgelenk kann das eigene Gelenk nicht zu 100% ersetzen. Bei extremen Bewegungen besteht vor allem in den ersten 3 Monaten die Gefahr der Gelenkluxation. Bitte beachten Sie daher folgende Hinweise

- ☞ setzen Sie sich nicht auf einen sehr niedrigen Stuhl oder auf den Fußboden
- ☞ schlagen Sie nicht die Beine übereinander
- ☞ führen Sie keine Tätigkeiten in der Hocke aus, benutzen Sie Hilfsmittel wie z.B. die „helfende Hand“ oder den Strumpfanzieher; die Physiotherapie wird Sie mit dem Gebrauch vertraut machen

Für weitere Fragen stehen Ihnen Ihre behandelnden Ärzte und Physiotherapeuten jederzeit gerne zur Verfügung.