



**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

PHYSIOTHERAPIE NACH HÜFTGELENKS-OP



 **KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

 **KLINIK
TETT NANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Ausgangsstellung liegend

1. Fußspitzen hochziehen und runterdrücken.



2. Fußspitzen hochziehen, Oberschenkel anspannen, Knie strecken, Gesäß anspannen.



3. Fußspitze hochziehen, Kniekehle auf eine Handtuchrolle runterdrücken, Ferse anheben und darauf achten, dass das Knie liegen bleibt.



4. Knie beugen und strecken, die Ferse auf der Unterlage lassen.



5. Beide Beine anstellen, auf der Stelle laufen, dabei einen Fuß immer ganz von der Unterlage lösen. Achtung: Hüftgelenk dabei nicht über 90° beugen.



ÜBUNGSPROGRAMM

6. Beide Beine anstellen, die Fußsohlen auf die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten und Spannung wieder lösen.



Ausgangsstellung stehend

Sorgen Sie dafür, dass Sie einen sicheren Halt haben, z. B. an einer Stuhllehne.



1. Die Beine leicht auseinander, dabei das Körpergewicht auf beide Beine gleichermaßen verteilen.



2. Beide Fersen anheben, hoch auf Zehenspitzen und wieder runter, dabei den Druck auf das Großzehengrundgelenk beibehalten.



3. Abwechselnd eine Ferse im fließendem Wechsel anheben.



4. Leicht in die Knie gehen und wieder zurück, dabei zeigen diese nach außen.

5. Das operierte Bein zur Seite führen, die Fußspitze zeigt dabei nach vorne.



ÜBUNGSPROGRAMM

6. Abwechselnd das operierte und das gesunde Bein zur Seite führen.



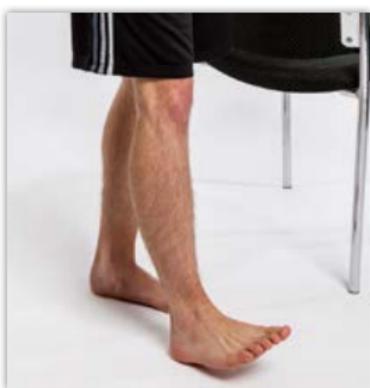
7. Abwechselnd die rechte und die linke Ferse zum Gesäß führen, die Oberschenkel dabei auf einer Höhe halten und den Unterschenkel im rechten Winkel nach hinten oben führen.



8. Der Stand befindet sich seitlich zu einer Abstützhalterung, das operierte Bein (auf der gegenüberliegenden Seite) gerade nach vorn anheben und waagrecht in der Luft halten.

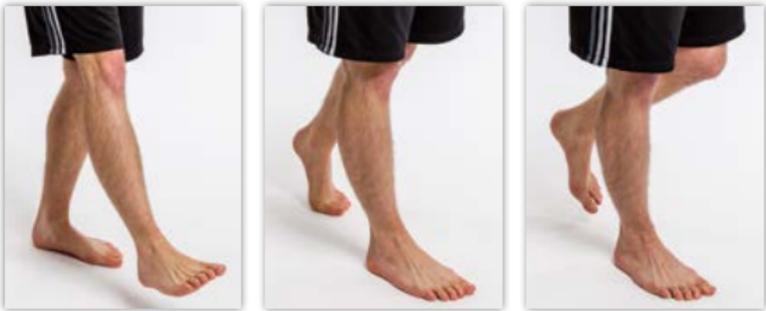


9. Das operierte Bein nach vorne auf die Ferse stellen, danach wieder nach hinten auf den Fußspitzen in Höhe der gesunden Ferse abstellen. Das Knie nun strecken bis Sie ein Dehngefühl spüren, 5 Sekunden in dieser Stellung verharren und das Bein erneut nach vorne führen.



ÜBUNGSPROGRAMM

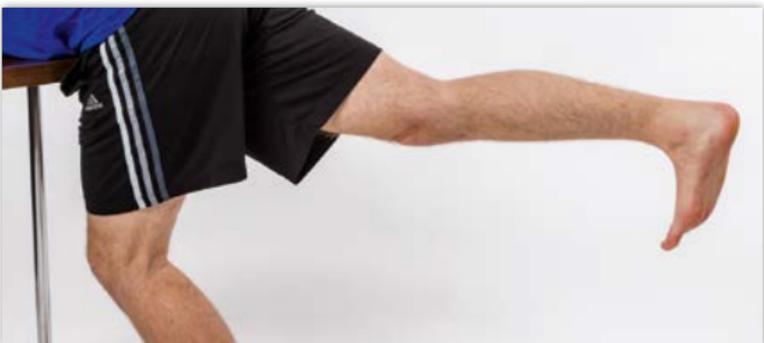
10. Das operierte Bein nach vorne auf die Ferse stellen, mit dem gesunden Bein einen Schritt vorausgehen und über das andere Bein abrollen. Das Bein nach vorne und wieder zurück, das Becken dabei mit nach vorne nehmen.



Ausgangsstellung in halber Bauchlage

Polstern Sie die Kante ihrer Unterlage (Bett, Tisch), legen Sie sich mit dem Bauch und dem Oberkörper darauf und halten Sie sich fest. Damit das Becken ganz aufliegt die Knie leicht knicken.

1. Heben Sie das operierte Bein gestreckt nach hinten an, die Fersen nach außen zeigend.



2. Übung wie Schritt 1, jedoch mit gesundem Bein.



3. Übung wie Schritt 1, jedoch mit gebeugtem Kniegelenk (operiertes Bein), der Unterschenkel darf dabei nicht nach innen oder außen kippen.



4. Übung wie Schritt 1, jedoch das Bein jeweils nach hinten – oben – außen führen, wobei die Ferse wieder nach außen zeigt.

Was können Sie schon vor der Operation selber tun?

- >> Richten Sie Ihr häusliches Umfeld so ein, dass Sie in den ersten Wochen nach der Operation erhöht sitzen können. Besorgen Sie sich dafür eventuell ein Keilkissen oder entsprechende Polster.
- >> Stellen Sie Dinge, die Sie häufig brauchen, die aber in den unteren Schränken platziert sind, nach oben.
- >> Entfernen Sie vorübergehend nicht rutschfeste Bodenauflagen und sonstige Stolperfallen.
- >> Bringen Sie in die Klinik feste Schuhe und einen langen Schuhlöffel mit.
- >> Auch eine weite kurze Hose (z. B. Boxershorts) ist praktisch.
- >> Greifzange, Gehstützen, Toilettensitz-erhöhung und Strumpfanziehhilfe werden Ihnen von uns vermittelt. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse.

Was erwartet Sie nach der Operation?

Nach Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenkes sollten

Sie zumindest in den ersten drei Monaten nach der Operation folgende Verhaltensregeln berücksichtigen:

Vermeiden Sie

- >> die Beine übereinander zu schlagen.
- >> das operierte Bein zu drehen.
- >> zu tief zu sitzen.
- >> sich nach vorne runter zu beugen.
- >> das Bein über 90° heranzuziehen.

Darauf sollten Sie achten

- >> Stellen Sie beim Sitzen die Füße auf den Boden.
- >> Knie- und Hüftgelenk sollten in einer Linie nach vorne „schauen“.
- >> Stehen Sie aus liegender Stellung anfangs nur zur operierten Seite hin auf.
- >> Legen Sie nachts ein Kissen zwischen die Beine.

NACH DER OPERATION

Sollten Sie auf der Seite liegen wollen, dann legen Sie sich anfangs nur auf die gesunde Seite. Legen Sie auch in Seitenlage ein dickes Kissen zwischen die Beine. Nach 4 Wochen ist auch die Seitenlage auf der operierten Seite erlaubt.



Tag 1 nach der Operation

- >> Thrombose- und Pneumonieprophylaxe.
- >> Aufklärung über richtige Verhaltensweisen.
- >> Eventuell erstes Aufstehen.
- >> Hilfsmittelversorgung.

Tag 2 nach der Operation

- >> Erstes Bewegen unter Anleitung in Rückenlage.
- >> Aufstehen und Gehen, sofern keine anderen ärztlichen Anweisungen erfolgt sind, dürfen Sie das operierte Bein voll belasten.



Tag 3 nach der Operation bis zur Entlassung

- >> Erweiterung des Bewegungsprogramms, angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihres aktuellen körperlichen Vermögens.
- >> Die Ausgangsstellungen können Sitz, Stand, halbe Bauchlage, evtl. auch einmal die Seitenlage sein.
- >> Erweiterung der Mobilisation bis auf den Flur.

EIN- UND AUSSTEIGEN

- >> Lymphdrainage, falls erforderlich.
- >> Kälteanwendung, falls erforderlich.
- >> Alltagstraining.
- >> Ermitteln einer eventuellen Beinlängendifferenz (nur HTP), falls erforderlich wird für Sie ein Schuhausgleich veranlasst.
- >> Haltungskorrektur.

Treppensteigen

Treppauf

Gesundes Bein hoch, Stock und operiertes Bein nachstellen.

Treppab

Stock und operiertes Bein runter, gesundes Bein nachstellen.



Benutzen Sie die Gehstützen in den nächsten 6 Wochen. Laufen Sie erst ohne Gehstützen, wenn Sie längere Strecken ohne Schmerzen und ohne Ausweichbewegungen gehen können.

Ein- und Aussteigen ins und aus dem Auto

- >> Legen Sie sich eine größere Plastiktüte auf den Sitz. Diese verbessert die Rutschfähigkeit.
- >> Lassen Sie die Rückenlehne etwas nach hinten stellen und den Sitz zurückschieben.
- >> Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich mit geradem Rücken hin.
- >> Nehmen Sie beide Beine gleichzeitig ins Auto hinein.
- >> Beim Aussteigen erst beide Beine gleichzeitig aus dem Auto herausnehmen und dann aus den Knien heraus aufstehen.



In der Rehapphase sollte dieses Training fortgeführt werden, eventuell ergänzt durch:

- >> Therapie im Bewegungsbad
- >> Gerätetraining
- >> Gruppentherapie
- >> Erweiterte Gangschule



**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

MCB^{UP}

GEMEINSAM FÜR EINEN BESSEREN MCB



**KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinikum Friedrichshafen GmbH

Röntgenstraße 2, 88048 Friedrichshafen
Telefon 07541 96-0



**KLINIK
TETTANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinik Tettang GmbH

Emil-Münch-Str. 16, 88069 Tettang
Telefon 07542 531-0

www.medizin-campus-bodensee.de