



Leben mit einer Hüftprothese (hinterer/seitlicher Zugang)

Patienteninformation

3-4	Allgemeine Informationen
5	Liegen
6-7	Zu Bett gehen und aufstehen
8	Hinsetzen und aufstehen
9	Gehen an Stützen
10-11	Treppen & Auto
14-15	Körperpflege
16	Ankleiden
17	Bewegung
18-21	Übungen
22	Bewegungen, die Sie vermeiden sollten
23	Wichtig
24	Wo Sie uns finden

Allgemeine Informationen

In dieser Broschüre erfahren Sie, worauf Sie nach dem Einsatz Ihres künstlichen Hüftgelenks (Hüfttotalprothese) achten müssen. Noch wichtiger sind jedoch die Anweisungen, die Sie von Ihren Physio- oder Ergotherapeuten, dem Pflegeteam und Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erhalten.

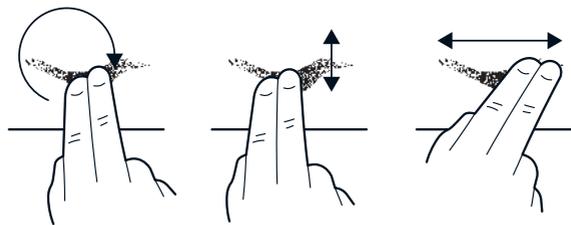
Die Rehabilitation dauert normalerweise 2–3 Monate. Während dieser Zeit erhalten Sie Physiotherapie, um Alltagstätigkeiten zu trainieren und Ihre körperlichen Aktivitäten wieder aufzunehmen. In der Ergotherapie werden Sie zu Hilfsmitteln beraten, die Ihnen den Alltag nach der Hüftoperation erleichtern.

Es kann sein, dass Sie während ein paar Wochen ein störendes Gefühl in der Hüfte verspüren. Das ist normal. Starke Schmerzen dagegen sind ein Zeichen, dass Sie Ihre Hüfte zu sehr belasten. Hören Sie auf Ihren Körper, verkürzen Sie Ihre Spaziergänge und lassen Sie es bei den Übungen ruhiger angehen.

4 Allgemeine Informationen

Wenn Sie stürzen, versuchen Sie, sich auf der nicht operierten Seite aufzufangen. Bewahren Sie Ruhe und stützen Sie sich beim Aufstehen an einem Stuhl oder dem Bett ab oder bitten Sie um Hilfe. Wenn Sie nach dem Sturz Schmerzen haben, suchen Sie ärztlichen Rat.

Sobald die Operationsnarbe nach ca. zwei Wochen gut verheilt ist, können Sie sie sanft massieren, um die Haut wieder geschmeidig zu machen. Das Physiotherapieteam wird Ihnen die richtige Technik zeigen.



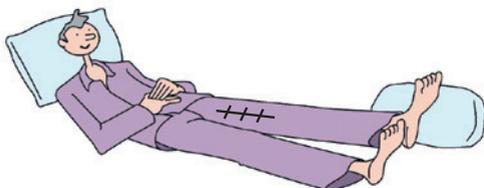
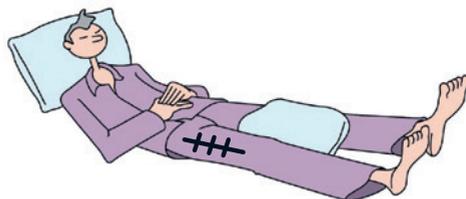
Sollten Sie nach der Lektüre dieser Broschüre noch Fragen haben, steht Ihnen das Team der Physio- oder Ergotherapie jederzeit zur Verfügung.



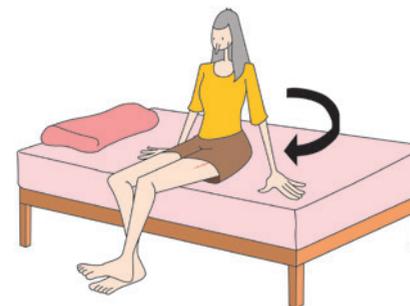
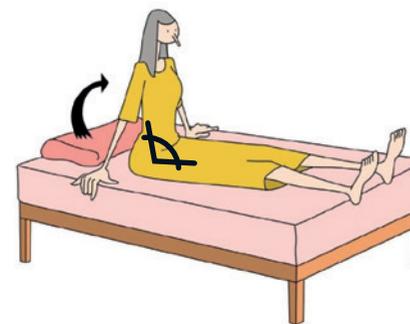
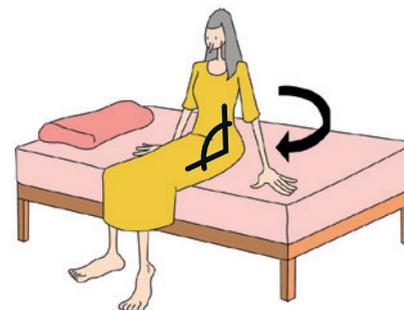
6 Liegen

Während der ersten drei Monate nach der Operation empfehlen wir Folgendes:

- Legen Sie sich ein Kissen zwischen die Beine, damit Sie sie nicht überkreuzen oder zu nahe zusammen legen, wenn Sie auf der nicht operierten Seite oder auf dem Rücken liegen.
- Legen Sie ein Kissen neben den Fuss des operierten Beins, um zu verhindern, dass sich dieser nach aussen dreht, wenn Sie auf dem Rücken liegen.



Zu Bett gehen und aufstehen 7



Beim Aufstehen aus dem Bett:

- Setzen Sie sich zunächst auf und stützen Sie sich mit beiden Händen ab, ohne den Oberkörper zu weit nach vorne zu beugen.
- Verlassen Sie das Bett vorzugsweise über die operierte Seite.
- Drehen Sie die Beine und das Becken gleichzeitig (Sie können das operierte Bein dabei mit dem gesunden Bein stützen). Wenn das Bett niedrig ist, strecken Sie das operierte Bein im Sitzen.
- Um sich hinzulegen, machen Sie dieselben Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge.

8 Hinsetzen und aufstehen

Tipps zur Sitzhöhe

- Sie sollten so sitzen können, dass Ihre Knie im rechten Winkel sind. Passen Sie Ihre Sitzhöhe bei Bedarf mit Hilfsmitteln an:
 - ▶ Klötze unter dem Bett oder unter dem Sessel
 - ▶ eine zusätzliche Matratze oder einen Stapel Bettlaken auf dem Bett
 - ▶ Toilettenaufsatz
 - ▶ ein festes Schaumstoffkissen im Sessel (oder ein Keilkissen)
- Eine Wandstange kann Ihnen das Aufstehen erleichtern. Die Ergotherapie kann Sie zu Ihrer Wohnsituation beraten und informieren.
- Wenn Sie sich – z. B. bei Freunden oder im Auto – auf einen niedrigeren Sitz setzen, strecken Sie das operierte Bein im Sitzen aus.



9 Gehen an Stützen

Tragen Sie geschlossene Schuhe mit weichen Sohlen und ohne Absatz, wenn Sie die Gehstützen benutzen.

Schieben Sie beide Stützen nach vorne, stellen Sie das operierte Bein zwischen die Stützen und ziehen Sie das nicht operierte Bein nach. Stützen Sie sich auf die Gehstützen, um das operierte Bein zu entlasten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Ihnen sagen, wie stark Sie das operierte Bein belasten dürfen.

Wenn Sie den Fuss abrollen, achten Sie darauf, dass die Zehenspitzen gerade nach vorne zeigen. Ausserdem sollten die Schritte gleich gross sein.

Lassen Sie sich Ihre persönlichen Gehstützen ins Spital bringen, falls Sie welche haben. Andernfalls erhalten Sie ein Paar von der Physiotherapie.



10 Treppen & Auto

Die Treppe hinauf steigen: „Die Guten kommen in den Himmel“

1. Setzen Sie zuerst das nicht operierte („gute“) Bein auf die höhere Stufe
2. Dann das operierte Bein
3. und die Gehstützen

Die Treppe hinunter gehen: „Die Bösen kommen in die Hölle“

1. Setzen Sie zuerst die Gehstützen auf die tiefere Stufe
2. Dann das operierte („böse“) Bein
3. Dann das nicht operierte Bein

Die Gehstützen begleiten immer das operierte Bein.

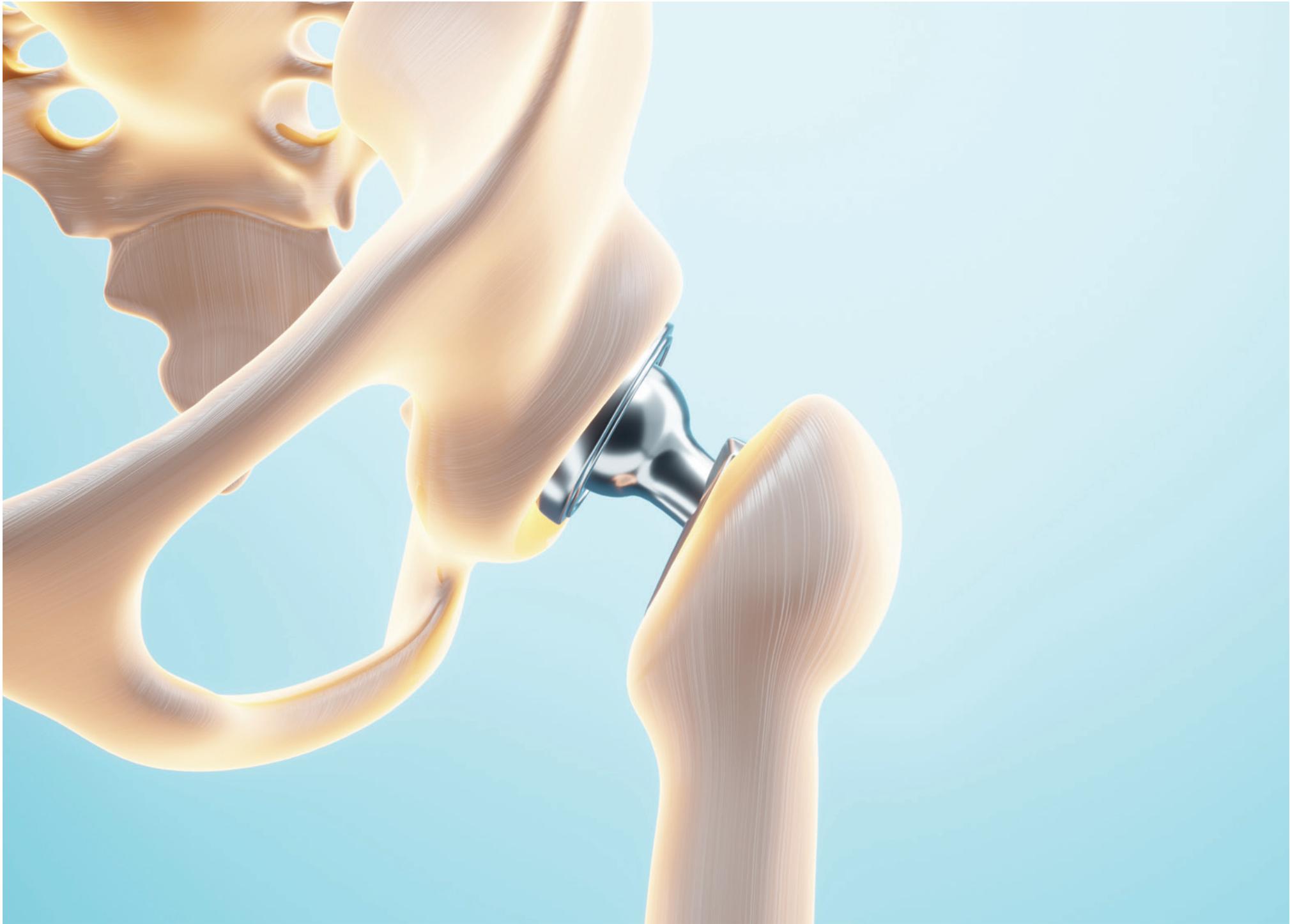


Treppen & Auto 11

Auto

Steigen Sie vorne ins Auto ein. Schieben Sie den Sitz so weit wie möglich zurück und neigen Sie die Rückenlehne nach hinten. Setzen Sie sich seitlich mit dem Rücken zum Auto hin und halten Sie das operierte Bein gestreckt. Drehen Sie das Becken und die Beine gleichzeitig in einer Bewegung. Dasselbe gilt für das Aussteigen. Sie können sich dabei mit dem nicht operierten Bein helfen.

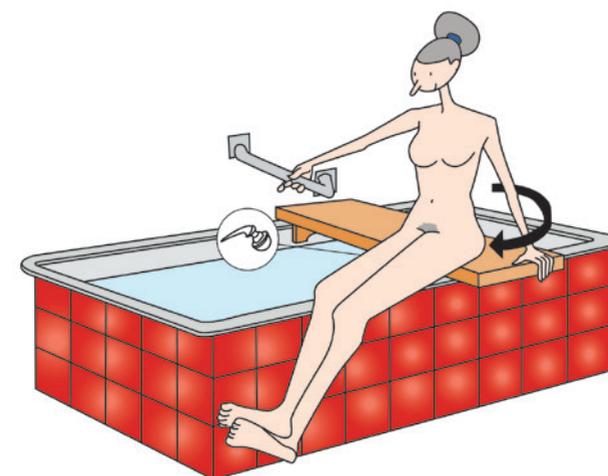




14 Körperpflege

Waschen Sie sich im Sitzen

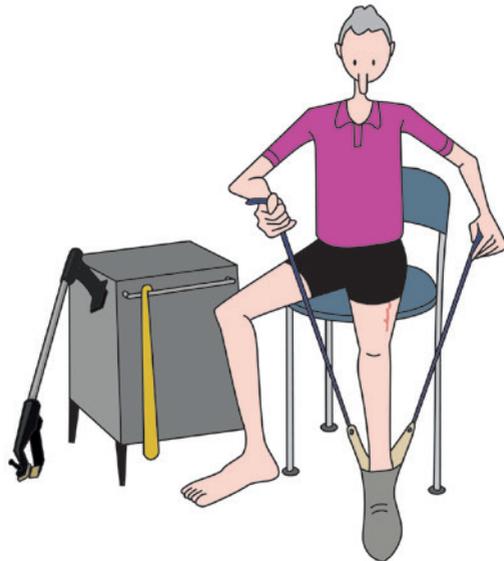
- Lassen Sie sich bei den ersten Malen von jemandem helfen.
- Benutzen Sie ein Sitzbrett, um in die Badewanne zu steigen. Gehen Sie dabei genauso vor wie beim Hinlegen ins Bett: Setzen Sie sich hin und drehen Sie gleichzeitig das Becken und die Beine.
- Benutzen Sie zum Waschen der Beine einen Schwamm mit langem Stiel oder eine Rückenbürste oder lassen Sie sich helfen, damit Sie sich nicht vorbeugen müssen.
- Verwenden Sie in der Badewanne oder Dusche eine rutschfeste Matte.
- Sie können einen Gartenstuhl in die Dusche stellen, um die Körperpflege im Sitzen durchzuführen. Es gibt auch spezielle Duschhocker oder -stühle. Die Ergotherapeutinnen und -therapeuten beraten Sie bei Bedarf gerne.
- Benutzen Sie ein grosses Frottiertuch, damit Sie sich abtrocknen können, ohne sich vorzubeugen.



16 Ankleiden

Ziehen Sie sich im Sitzen an.

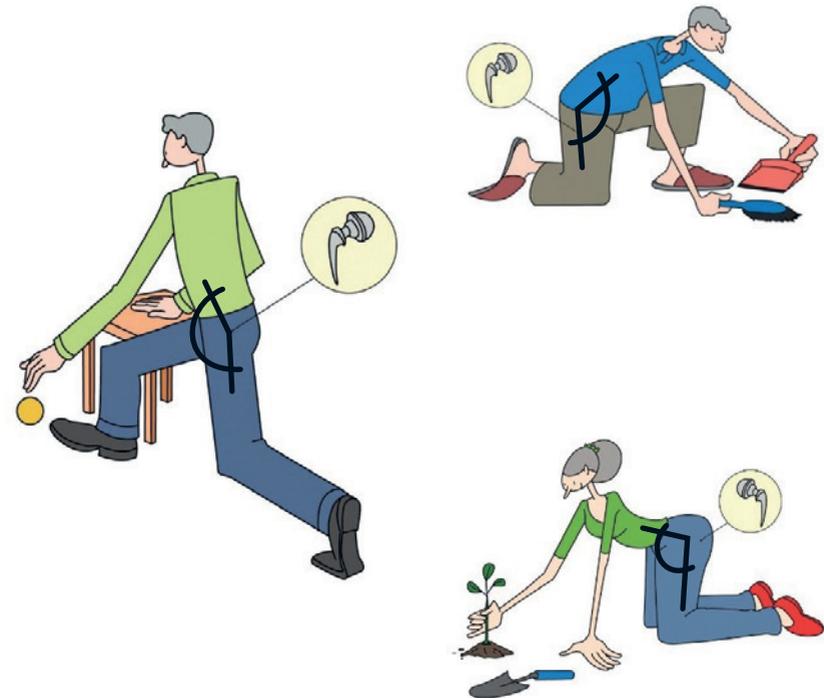
- Beginnen Sie beim operierten Bein. Verwenden Sie für die einzelnen Kleidungsstücke geeignete Hilfsmittel:
 - ▶ Unterwäsche, Hosen, Röcke: lange Greifzange, Hosenträger
 - ▶ Socken: Strumpfanzieher, Greifzange
 - ▶ Schuhe: Schuhlöffel mit extralangem Griff, elastische Schnürsenkel oder, bei Klettverschlüssen: grosse Ösen, die sich am Klettverschluss befestigen und mit der Greifzange schliessen lassen, Greifzange
- Denken Sie daran: Schlagen Sie die Beine nicht übereinander und beugen Sie sich nicht zu weit vor.



Bewegung 17

Etwas aufheben, putzen oder im Garten arbeiten

Stützen Sie sich an einer Wand oder einem stabilen Stuhl usw. ab. Strecken Sie das operierte Bein nach hinten aus und neigen Sie sich nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht zu weit vorbeugen. Sie können auch eine Greifzange verwenden, um Gegenstände vom Boden aufzuheben.



Übungen

Gehen

Gehen ist Teil Ihrer Rehabilitation. Gehen Sie ruhig mehrmals am Tag draußen spazieren zu gehen. Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie die Gehzeit entsprechend an.

Die Physiotherapie berät Sie gerne individuell zu allen Aktivitäten, zum Schmerzmanagement, zu Medikamenten und zur Verwendung der Gehstützen.

Hausarbeit

Lassen Sie sich im Haushalt von jemandem helfen.

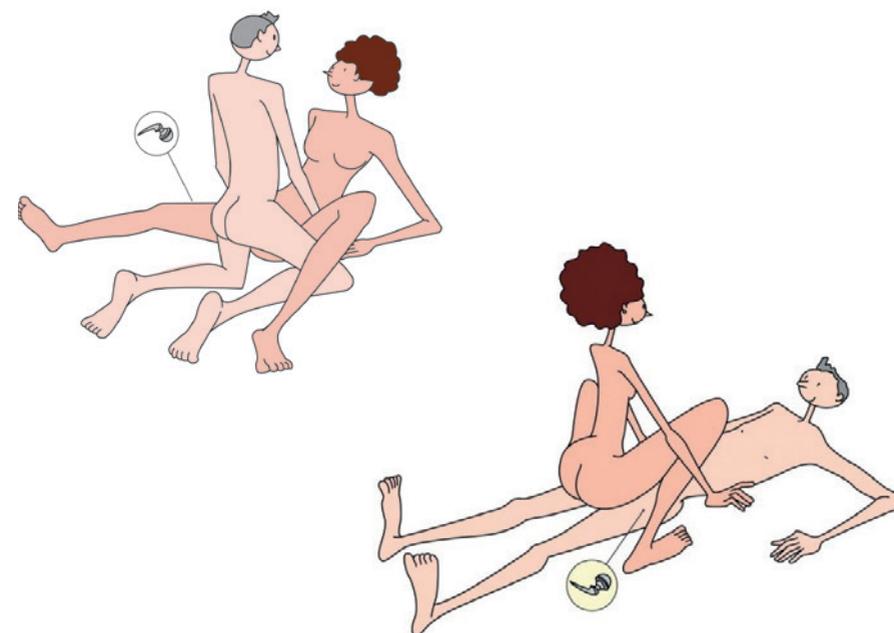
Benutzen Sie Geräte mit langem Stiel (Fegbürste, Greifzange, Schaufel und Bürste usw.).

Lasten heben

Nutzen Sie zum Einkaufen einen Einkaufswagen oder einen kleinen Rucksack. Zu Hause kann Ihnen ein Rolltisch/-wagen helfen, das Geschirr, die Wäsche oder Werkzeug zu transportieren. Auf Reisen sollten Sie einen Rollkoffer verwenden.

Sex

Lassen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner den aktiveren Part übernehmen und vermeiden Sie es, die Hüfte zu beugen oder zu rotieren.

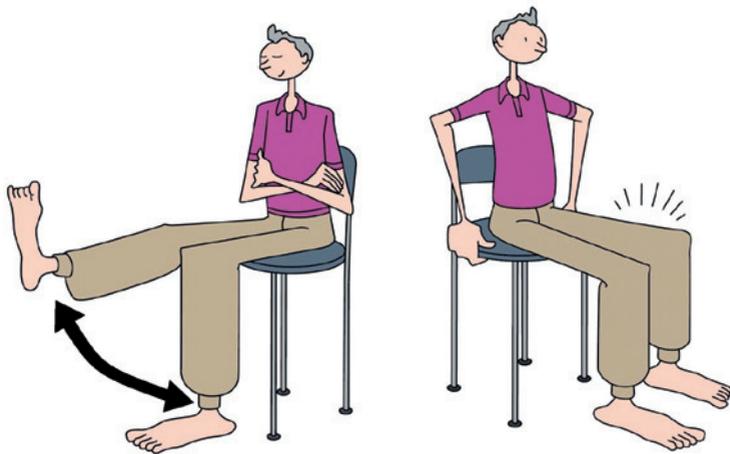


Übungen

Mit diesen Übungen kräftigen Sie Ihre Beinmuskulatur, was die Rehabilitation nach der Operation beschleunigt.

Sie sollten dabei keine Schmerzen verspüren. Ein störendes Gefühl in der Hüfte ist normal, stechende Schmerzen jedoch deuten auf Überlastung hin!

- A** Strecken Sie das operierte Bein waagrecht aus und beugen Sie es dann wieder.
- B** Pressen Sie den Fuss auf den Boden, indem Sie die Oberschenkelmuskeln anspannen. Zählen Sie langsam bis sechs und lassen Sie wieder los.



Legen Sie ein Keilkissen auf die Sitzfläche



- C** Stützen Sie sich im Stehen auf Ihre Gehhilfe (Gehstützen oder -gestell) und mobilisieren Sie Ihre Hüfte, indem Sie das Bein ohne Schwung vor- und zurückpendeln lassen. Sie können auch Ihr Becken nach vorne und nach hinten kippen oder den Fussknöchel lockern.

Halten Sie sich dabei an die Anweisungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.

- D** Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder die Bettkante und klappen Sie die Knie auseinander und wieder zusammen.

Führen Sie die Übungen langsam und vorsichtig aus und belasten Sie die Hüfte dabei nicht zu stark.

Machen Sie jede Übung in drei Serien mit zehn Wiederholungen. Sollten Sie ermüden oder Schmerzen verspüren, brechen Sie vorher ab.

Ihre Physiotherapeutinnen und -therapeuten können diese Übungen ergänzen und Ihnen weitere geeignete Übungen zeigen.



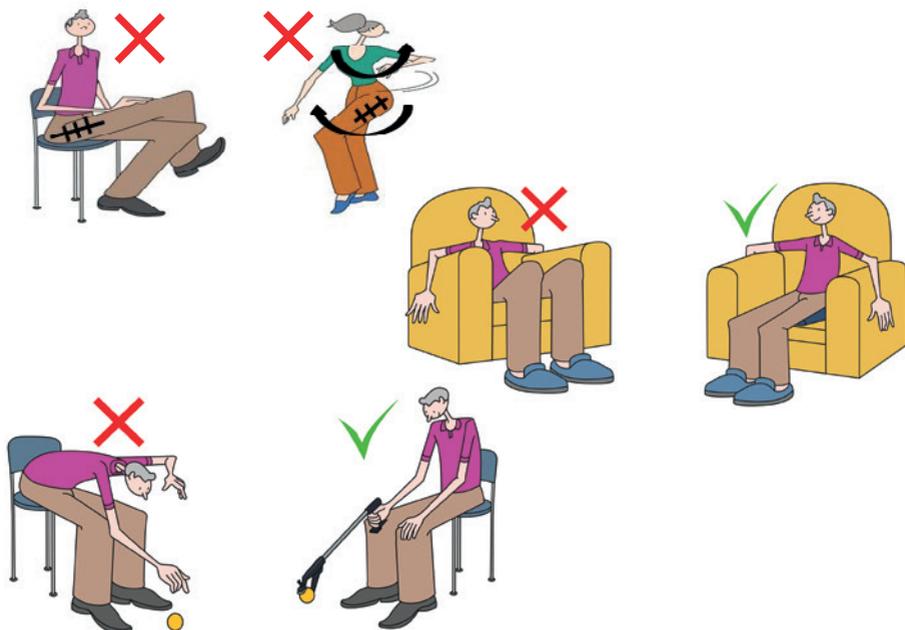
Legen Sie ein Keilkissen auf die Sitzfläche

Bewegungen, die Sie vermeiden sollten

22

Diese drei Bewegungen dürfen Sie während drei Monaten nach der Operation nicht ausführen:

1. Beine übereinanderschlagen
2. Extreme Rotation des Beckens (Drehen des Oberkörpers, ohne dass der Unterkörper mitdreht, oder umgekehrt)
Beispiel: sich umdrehen, um etwas von der Küchenzeile zu nehmen, und dabei nur die Schultern abdrehen.
3. Hüftbeugung $>90^\circ$
Beispiel: sich nach vorne beugen, um einen Gegenstand aufzuheben oder sich die Socken anzuziehen oder auf einem zu niedrigen oder zu tiefen Stuhl sitzen.



Wichtig

23

- Stärken Sie Ihre Muskulatur durch regelmässige Bewegung, insbesondere durch regelmässiges Gehen kurzer Strecken mit Pausen.
- Vermeiden Sie Drehbewegungen nach aussen (Ausrenkungsgefahr!).
 - ▶ Beugen Sie sich nicht zu weit vor.
 - ▶ Vermeiden Sie es, den Oberkörper zu drehen, ohne den Unterkörper mitzudrehen oder umgekehrt.
 - ▶ Schlagen Sie die Beine nicht übereinander.

Wo Sie uns finden

Abteilung Ergotherapie und Physiotherapie HFR

HFR Freiburg – Kantonsspital

Chemin des Pensionnats 2-6

1708 Freiburg

T 026 306 19 30 (Freiburg)

T 026 306 73 53 (Meyriez-Murten)

T 026 306 49 80 (Riaz)

T 026 306 61 60 (Tafers)