

Infoblatt nach einer Hüftprothese

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Dieses Infoblatt soll Sie über Verhaltensmaßnahmen nach einer Hüftprothese und Übungen zur selbständigen Durchführung zeigen.

Verhaltensmaßnahmen:

Im Liegen:

- Liegen sie anfangs auf dem Rücken mit gestreckten Beinen
- Beine nicht nach außen drehen und nicht überkreuzen (dies kann zur Hüftluxation in den ersten 6 Wochen führen)
- Liegen auf der Seite ist anfangs nur nach Rücksprache mit dem Operateur bzw. falls erlaubt, dann mit einem dicken Polster zwischen den Beinen
- Liegen auf der operierten Seite ist je nach Beschwerden frühestens nach 3 Wochen erlaubt

Sitzen:

- Beugen Sie in den ersten 6 Wochen Ihre Hüfte max. 90° (= rechter Winkel), kein selbstständiges Socken oder Strümpfe anziehen, kein Bücken!
- Kein zu tiefes Sitzen, Polster oder Sitzkeil verwenden (Cave: zu niedriges Bett oder WC, Rückenlehne im Auto zurückstellen)
- Vermeiden Sie es die Beine zu überkreuzen
- Versuchen Sie im Sitzen beide Gesäßhälften gleichmäßig zu belasten
- Vermeiden sie in den ersten Tagen allzu langes Sitzen

Übungen: diese sollten je nach Belastbarkeit mit 7-20 Wiederholungen in 1-3 Serien durchführen

Rückenlage:

- **Venenpumpe:** stündlich Vorfüße einige Minuten zügig auf und ab bewegen (dies reduziert das Thromboserisiko !)

- Spannungsübungen: Knie durchstrecken= Oberschenkelmuskel anspannen, Ferse dabei lang machen (Bauchspannung halten)
- Bein mit Hilfe eines Handtuches oder ihrer Hände beugen und strecken (max. 90° in der Hüfte) mit abgelegter Ferse, auf gerade Beinachse achten

Sitzposition:

- Beine stehen parallel am Boden
- Hände an die Außenseite der Oberschenkel legen, gegeneinander drücken, Spannung 10 Sekunden halten
- Fäuste an die Innenseite der Oberschenkel legen, Knie zusammendrücken, Spannung 10 Sekunden halten
- Wischübungen: Knie beugen und strecken, wieder auf eine gerade Beinachse achten

Stehen:

- Achten sie immer darauf , aufrecht und symmetrisch zustehen und zugehen

Gehen mit Krücken:

Mit Belastung (4 Punkt Gang)

- Rechte Krücke und linkes Bein
- Linke Krücke und rechtes Bein

Ohne Belastung/mit Teilbelastung (3 Punkt Gang)

- Beide Krücken und operiertes Bein
- Dann nicht operiertes Bein

Stiegensteigen:

- **Hinauf:** zuerst NICHT operiertes Bein, dann operiertes Bein, zuletzt die Krücken
- **Hinunter:** zuerst beide Krücken, dann operiertes Bein, zuletzt NICHT operiertes Bein

Mit diesen Übungen können sie ihren Genesungsverlauf sowie ihre Selbständigkeit im Alltag unterstützen