

KÜNSTLICHES HÜFTGELENK



VERHALTENSREGELN



Universität Regensburg
Klinik für Orthopädie

INHALT

Allgemeine Grundsätze	5
Übungen zur Prophylaxe	6
Kleine Schuhinformation	6
Liegeposition	7
Sitzen	7
Stehen	8
Gehen	8
Treppe aufwärtsgehen	10
Treppe abwärtsgehen	11
An- und Ausziehen	12
Im Bad	12
Hinlegen	12
Tragen	12
Sexuelle Begegnung	13
Allgemeine Hinweise	14

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

W Wenn das Hüftgelenk zerstört ist und Schmerzen bereitet, kann durch die richtige Operationstechnik und ein künstliches Hüftgelenk Beweglichkeit und Belastbarkeit wieder hergestellt werden. Durch die Operation sollen Sie im Alltag wieder Lebensqualität zurückgewinnen.

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.

In der ersten Heilungsphase nach der Operation verankert sich das Implantat mit dem umgebenden Knochen. Außerdem bildet sich eine neue Hüftgelenkkapsel, die das Gelenk zusätzlich sichert.

Für diese ersten Wochen sind Verhaltensmaßnahmen wichtig, damit ein gutes Einheilungsergebnis erreicht wird.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen in der frühen Phase nach der Operation, einen guten weiteren Verlauf und einen lang anhaltenden Gewinn an Lebensqualität.

Ihr Team der

Klinik für Orthopädie
Universität Regensburg

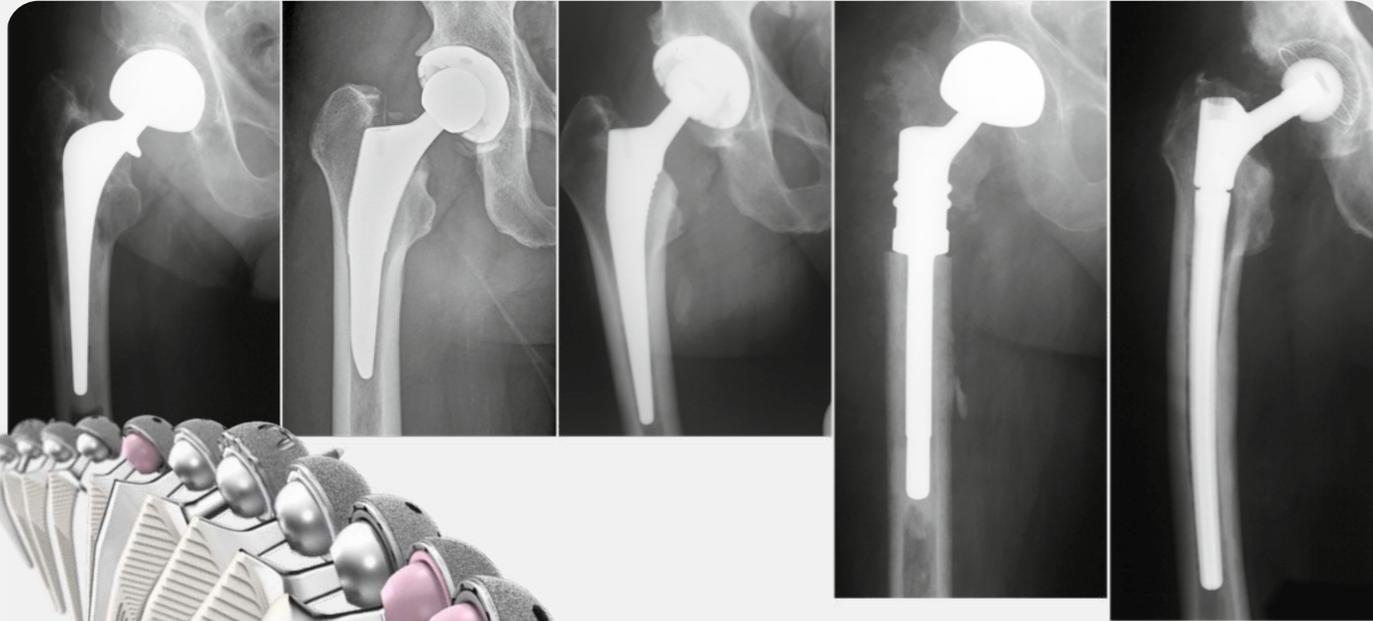
Asklepios Klinikum Bad Abbach



Univ.-Prof. Dr. med. habil. T. Renkawitz
Direktor der Klinik



Armin Kolb
Zentrumsleitung Physiotherapie
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** Hüftgelenk **nicht über 90° beugen**
 - hoch sitzen, Knie nicht höher als Hüfte, je nach Körpergröße evtl. mit Sitzkissen
 - nicht bücken, sondern Greifzange bzw. Schuhlöffel benutzen
 - Schuhe mit Schnürsenkel werden so gebunden, dass sie mit langem Schuhlöffel angezogen werden können.



ÜBUNGEN ZUR PROPHYLAXE

- Atmung: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund, Lippen aufeinander („Lippenbremse“)
- 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, Atmung nicht anhalten
- Arme nach oben. Hände auf- und zumachen („Äpfelplücken“).
- Arme nach oben nehmen und gleichzeitig gesundes Bein anbeugen, dann Arme nach unten nehmen und gleichzeitig Bein ausstrecken
- Arme gestreckt nach unten drücken, Daumen zeigt dabei nach außen, Bauch anspannen
 - ➔ Spannung 10 Sekunden halten, Atmung nicht anhalten
- Das operierte Bein anbeugen (nicht über 90°!) und ausstrecken



KLEINE SCHUHNFORMATION

Sie benötigen:

- Stabile, geschlossene Halbschuhe mit rutschfester, flacher Sohle in passender Größe
- Weniger günstig sind Schuhe mit Schnürsenkeln oder mit Klettverschlüssen
- **Wichtig:** Ihre passende Schuhgröße (nicht zu groß und nicht zu klein)

Bitte KEINE Badesandalen!

LIEGEPOSITION

- In den ersten Wochen nach der Operation wird Rückenlage empfohlen. Seitenschläfer bitten wir nach Absprache mit Arzt und Physiotherapeut eine sichere Position zu finden.
- Bauchlage sollten Sie in den ersten drei Monaten vermeiden.
- Das operierte Bein sollte in Rückenlage leicht abgespreizt liegen
- Die Ferse sollte frei liegen. Zur Entlastung ein Handtuch am Unterschenkel oberhalb der Ferse unterlagern.
- Eisbeutel nicht länger als 10 Minuten auf die gleiche Stelle auflegen

SITZEN

- ➔ 90° beachten
- ➔ Knie nicht höher als die Hüfte
- ➔ evtl. Kissen benutzen
- ➔ evtl. Toilettensitz- und Betterhöhung
- ➔ Oberkörper nicht stark nach vorne oder unten beugen
- ➔ Kontrolliertes und langsames Hinsetzen und Aufstehen, d. h. immer über gesundes Bein und Unterarmgehstützen, evtl. an Armlehnen abstützen
- ➔ Beine nicht übereinanderschlagen



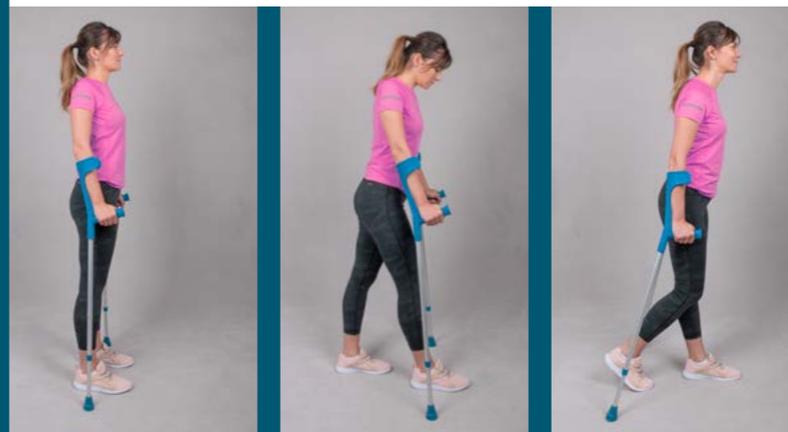
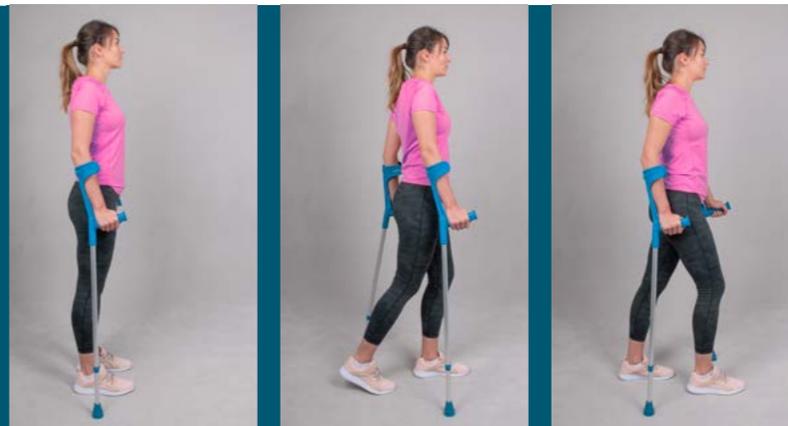
STEHEN

- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Beachten Sie Ihre Belastungsvorgabe
- Zu langes Stehen vermeiden
- Beine nicht überkreuzen



GEHEN

- Bitte festes Schuhwerk!
(siehe kleine Schuhinformation)
- **Immer** beide Stützen benutzen, auch auf kurzen Strecken!
- Gehstrecke langsam steigern, lieber kürzere Strecken laufen und dafür öfter.
- Beim Richtungswechsel Kurve gehen, **nicht abrupt umdrehen!**
Nicht auf feststehendem Bein umdrehen!
- Vorsicht bei Nässe, Schnee und Eis (Stützen mit Spikes benutzen)!
- Abgelaufene Stützengummis auswechseln lassen!
- Beachten Sie Türschwellen, Teppiche (-falten), Unebenheiten, Kabel, etc. (Stolpergefahr)!



VOLLBELASTUNG



Rechter Stock und linkes Bein gleichzeitig nach vorne stellen. Linker Stock und rechtes Bein gleichzeitig nach vorne.

Gleicher Ablauf wie Nordic Walking!

Stock und Bein stehen sich immer gegenüber!

TEILBELASTUNG

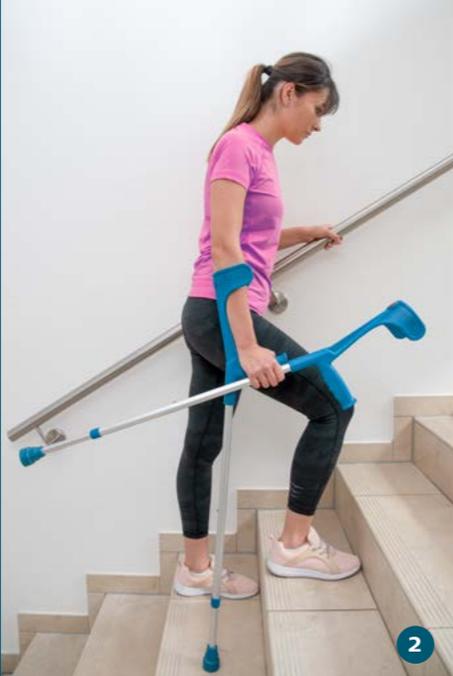


Das operierte Bein auf Höhe beider Unterarmgehstützen mit der Ferse aufsetzen, abrollen bis zur Zehenspitze.

Mit dem gesunden Bein einen Schritt nach vorne gehen.



1



2



3

TREPPE AUFWÄRTSGEHEN

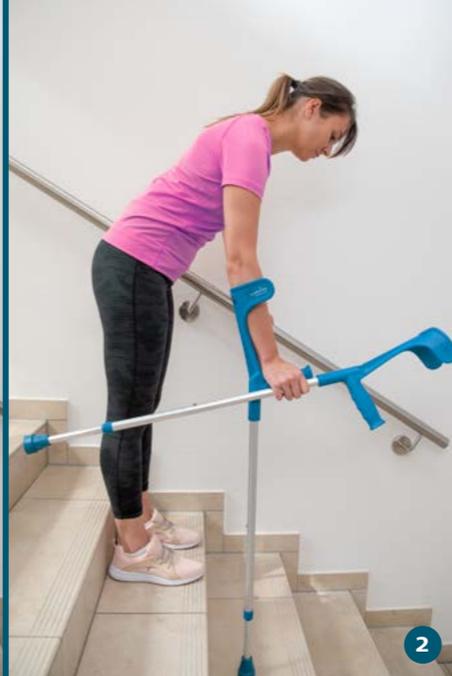
GEDANKENSTÜTZE:
MIT DER GESUNDHEIT GEHT'S AUFWÄRTS, ...

Gesundes Bein geht zuerst nach oben **2**.
Stütze mit operiertem Bein gleichzeitig nachziehen **3**.

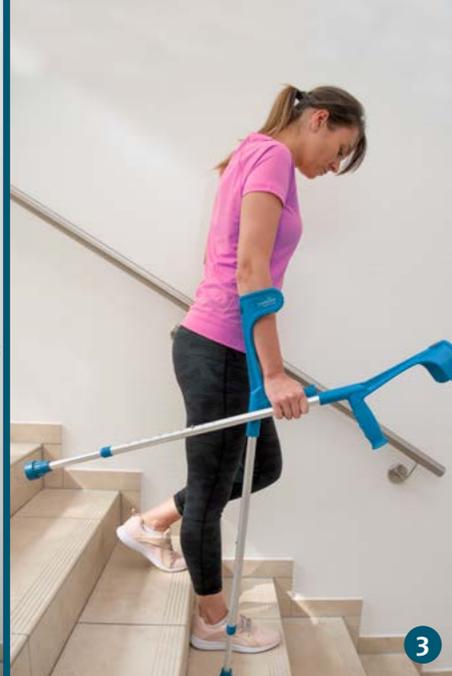
Nutzen Sie bitte dabei, falls vorhanden, einen stabilen Handlauf.



1



2



3

TREPPE ABWÄRTSGEHEN

GEDANKENSTÜTZE:
... MIT DER KRANKHEIT GEHT'S ABWÄRTS!

Stütze zuerst nach unten **2**, dann operiertes Bein **3**,
gesundes Bein daneben abstellen.

Nutzen Sie bitte dabei, falls vorhanden, ein stabiles Geländer.



AN- UND AUSZIEHEN

- Benutzen Sie bitte folgende Hilfsmittel:
 - Langer Schuhlöffel
 - Greifzange
 - Anziehhilfen
- Hosen zuerst am operierten Bein mit der Greifzange anziehen – beim Ausziehen zuerst über das gesunde Bein

IM BAD

- In den ersten sechs Wochen bitte eher **Duschen** statt Baden. Bewegungstraining im Wasser unter therapeutischer Anleitung ist nach abgeschlossener Wundheilung erlaubt
- Haltegriffe benutzen
- Wegen **Rutschgefahr** duschen mit Duschhocker und mit Badeschuhen

HINLEGEN

- Auf richtige Betthöhe achten! Sitzhöhe: **Knie nicht höher als die Hüfte!** Jetzt mit dem Gesäß über die Bettkante soweit zurückrutschen bis die Knie vollständig im Bett sind.
- Oder:** Gesundes Bein anstellen, als Stützbein benutzen und operiertes Bein mit Spannung nachziehen.
- **Das Bein NICHT nach außen drehen und NICHT überkreuzen!**
- Immer über die operierte Seite aus dem Bett steigen und wieder hinlegen

TRAGEN

- Keine schweren Gegenstände tragen
- Benutzen Sie Rucksack oder Umhängetasche!

SEXUELLE BEGEGNUNG

Bitte beachten Sie bis **zur 12. Woche** nach der Operation einige wichtige Kriterien zum Schutz Ihres **neuen** Hüftgelenks.

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

KÖRPERHYGIENE

Safety first! Wenn Sie ein Kunstgelenk erhalten, dann bekommen Sie von uns ein spezielles **Körperhygiene Set** ausgehändigt. Dies bitten wir am Vortag und nach Anleitung zu verwenden. Am Operationstag sollten Sie keine Körperpflege-mittel, Körpercremes oder Haarentfernungsmittel verwenden.



IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Univ.-Prof. Dr. med. habil. T. Renkawitz
Direktor der Klinik für Orthopädie
Asklepios Klinikum Bad Abbach

Redaktionelle Mitarbeit:
Eberhard Zieglmeier, Physiotherapeut

Layout und Grafik:
Robert Gerlach, Klaus Bahringer

Fotos: Robert Gerlach

Wir bedanken uns bei Frau Marta Peter und Frau Anne Toffel für die Demonstration der Übungen.

Stand: März 2025 • Auflage: 500 Ex.



Hochschulambulanz
Terminvergabe unter
Tel. 09405.182407

www.asklepios.com/badabbach



**Universitäre Sprechstunde
Gelenkersatz**

Mittwoch
von **8 – 11 Uhr** und **13 – 15.30 Uhr**

www.ur.de/medizin/orthopaedie



**Klinik für Orthopädie
Universität Regensburg**

Asklepios Klinikum Bad Abbach
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach