



Klinik Tettang

Tipps und Übungen nach Versorgung mit Totalendoprothese der Hüfte (TEP)

Regelmäßiges Training der Hüftmuskulatur

Kann ich nach dem Eingriff Sport treiben?

■ Direkt nach dem operativen Eingriff werden Sie in den Aufwachraum gebracht, wo sich qualifiziertes Personal um Sie kümmert. Es ist verständlich, dass direkt nach der Operation Ihre Hüfte noch geschont werden muss. Dies bedeutet aber keinesfalls, dass Ihre neue Hüfte nicht bewegt werden darf. Gerade das Gegenteil ist der Fall: So früh wie möglich, also am Tag der Operation oder am Folgetag, werden erste Bewegungsübungen durchgeführt. Grundsätzlich können Sie auch nach erfolgreicher Operation und Rehabilitation Sport treiben, vor allem wenn Sie schon vorher sportlich aktiv waren. Allerdings gibt es einige ungeeignete Sportarten, die eine Luxationsgefährdung (Auskugeln des Gelenks) darstellen oder das betroffene Gelenk einseitig überlasten. Alle Sportarten, die das Gelenk durch ruckartige Bewegungen und Stöße, schnelle Richtungswechsel und abrupte Drehbewegungen belasten bzw. stauchen, sind zu vermeiden. Bitte beachten Sie Belastungsschmerzen und Zeichen der Überanstrengung. ■

Diese Sportarten sind geeignet:

Schwimmen

■ Es ist je nach Stilart eine sehr gut geeignete Sportart, um die Beweglichkeit in Ihrem Gelenk zu erhalten. Vermeiden Sie in der ersten Zeit den maximalen Beinschlag beim Brustschwimmen. ■

Rad fahren

■ Fahren Sie zuerst auf dem Heimtrainer, ehe Sie im freien Verkehr auf das Rad steigen. Die Sattelhöhe sollte so eingestellt sein, dass Sie bequem mit den Füßen den Boden erreichen können. ■

Gehen/Walking/Wandern

■ Grundregel: Tragen Sie geeignete, gut gedämpfte Schuhe. Laufen Sie auf übersichtlichem Gelände, denken Sie an Pausen. Eine ermüdete Muskulatur kann das neue Gelenk nicht sicher stabilisieren. ■

Skilanglauf

■ Diese Sportart können Sie grundsätzlich ausüben. Wählen Sie jedoch am Anfang wegen der erhöhten Sturzgefahr im bergigen Gelände eher ebene Loipen. Verzichten Sie auf den Schlittschuhschritt (Skating), da es ein extremes Bewegungsausmaß verlangt. Bei gut trainierter Muskulatur und breitem Wanderski bestehen keinerlei Bedenken. ■

Diese Sportarten sollten Sie meiden:

Ballspiele

■ Es ist je nach Stilart eine sehr gut geeignete Sportart, um die Beweglichkeit in Ihrem Gelenk zu erhalten. Vermeiden Sie in der ersten Zeit den maximalen Beinschlag beim Brustschwimmen. ■

Tanzen

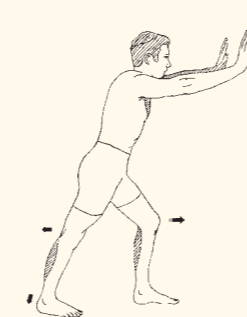
■ Beim Tanzen sind Drehbewegungen des Oberkörpers bei festgestelltem operiertem Bein zu vermeiden. Versuchen Sie, in Kleinstschritten zu drehen, um die Maximalbewegung zu vermeiden. ■

Ski alpin

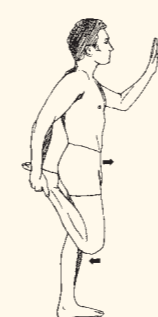
■ Generell stellt die erhöhte Sturzgefahr ein Risiko der Luxation und des Knochenbruchs im Bereich der Prothese dar. Sollten Sie bereits vor der Operation sehr gut Ski gelaufen sein, können Sie bei gut trainierter Muskulatur schon ein Jahr nach der Operation wieder auf einfachen Pisten fahren. ■

Übungen für zu Hause

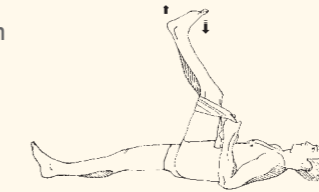
Dehnung der Wadenmuskulatur



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

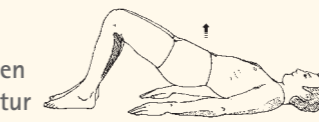


Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur



Wiederholungen:
3-mal 20 Sekunden halten

Kräftigung der rückseitigen Bein- und Gesäßmuskulatur



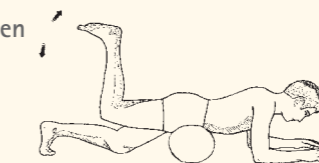
Kräftigung der Gesäß- und rückseitigen Oberschenkelmuskulatur



Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur



Kräftigung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur



Wiederholungen:
15-mal 8 Sekunden halten





Klinik Tettang

Anschrift: Emil-Münch-Str. 16 · 88069 Tettang
 Telefon: +49 (0) 7542 531-0 Telefax: +49 (0) 7542 531-178
 E-Mail: info@klinik-tettang.de
 Internet: www.klinik-tettang.de · www.wz-kliniken.de

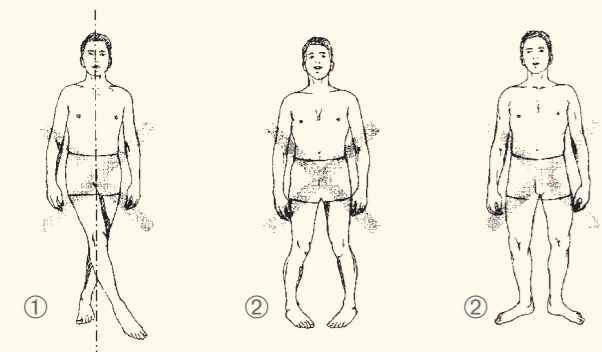
Praktische Ratschläge nach Versorgung mit Totalendoprothese der Hüfte (TEP)

■ Für den schonenden Gebrauch Ihres künstlichen Hüftgelenkes möchten wir Ihnen einige praktische Ratschläge geben.

Da bei der Operation stabilisierende Band-, Muskel- und Kapselstrukturen durchtrennt wurden, besteht nach der Operation die Gefahr der Luxation (Auskugeln des Gelenks). Deshalb ist es sehr wichtig, die hüftstabilisierende Muskulatur zu kräftigen und das Gelenk nicht zu überlasten. Starke Beugung, Innendrehung, Außendrehung und übermäßiges Heranziehen des Oberschenkels sind daher insbesondere im ersten halben Jahr zu vermeiden. ■

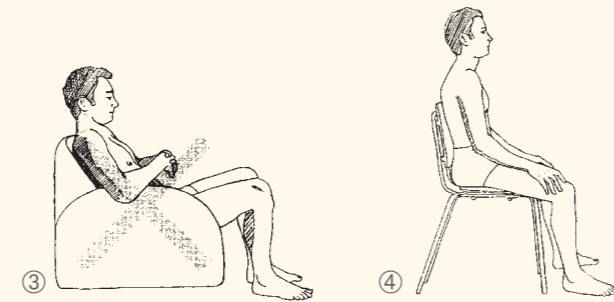
Führen Sie Ihr operiertes Bein nicht über die Körpermitte (gekennzeichnete Linie 1)!

Drehen Sie das operierte Bein nicht extrem nach innen oder außen! (2)

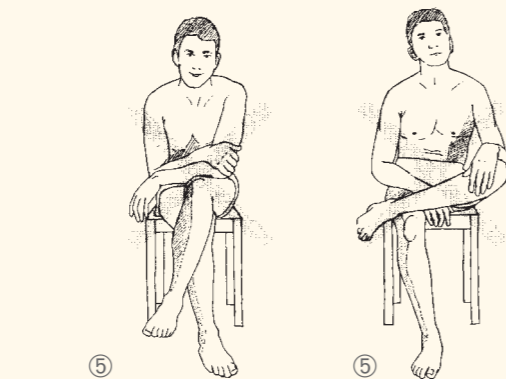


Meiden Sie tiefe und weiche Sessel! (3)

Sitzhöhe nicht geringer als Länge der Unterschenkel. Feste Polster bevorzugen! (4)



Sitzen Sie nie wie Bild 5 zeigt mit übereinandergeschlagenen Beinen! (5)



Sicherheit im Alltag

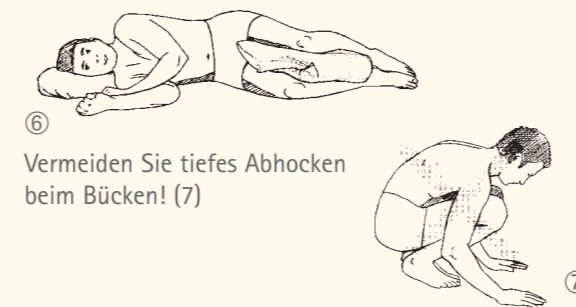
Richtiges Verhalten beim Hinlegen ins Bett und beim Aufstehen:

- Beine nicht überkreuzen
- zur operierten Seite hin aus dem Bett steigen
- Einsteigen ins Bett in umgekehrter Reihenfolge

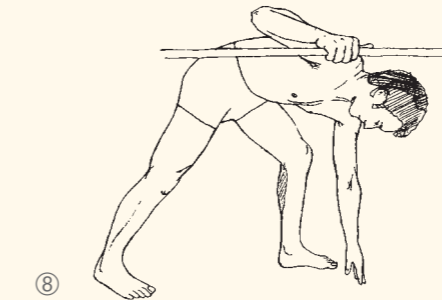
Hinweise und Tipps:

Sie können ein langes Band oder ein großes Handtuch zur Unterstützung der Beinhebung einsetzen. Das Bett sollte mindestens so hoch wie der Stuhl sein. Zur Betterhöhung eignen sich Holzklötze oder eine zweite Matratze, die Sie auflegen.

Schlafen Sie anfangs möglichst auf dem Rücken. In Seitenlage soll das operierte Bein nicht über das gesunde hängen. Um dies zu vermeiden, können Sie sich ein Kissen zwischen die Beine legen wie es im Bild 6 gezeigt wird. Nur so liegen Sie richtig! (6)



Halten Sie sich beim Bücken mit einer Hand fest. Das operierte Bein nach hinten wegstrecken und über das gesunde Hüftgelenk bücken. (8)



Ihr Ansprechpartner

Abteilung für Orthopädie,
 Endoprothetik und Unfallchirurgie
 Telefon +49 (0) 7542 531-201 (Sekretariat)
 Fax +49 (0) 7542 531-229

Unsere Ambulanzenzeiten

Montag	16.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag	08.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch	16.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag	15.00 bis 17.00 Uhr
Freitag	15.00 bis 16.00 Uhr
Notfälle 24 Stunden täglich	
berufsgenossenschaftliche (BG) Heilverfahren	

