TAGESSTATIONÄRE HÜFT-TEP

VORBEREITUNG FÜR EINEN AKTIVEN START

Universität Regensburg
Orthopädische Klinik

Inhalt:

Pendelübungen auf der Treppe 2
Hacke 4
Balletttänzer 5
Storch 6
Liegender Beinschieber 7
Brücke 8
Allgemeine Grundsätze 9
Übungen zur Prophylaxe 10
Liegeposition 12
An- und Ausziehen 13
Sitzen 14
Stehen 15
Gehen 16
Treppe 20
Hinlegen, Im Bad, Tragen 22
Mobilität im Becken 23
Allgemeine OP-Vorbereitung 24
Allgemeine Hinweise 27
Sexuelle Begegnung 28
Checkliste 29

Abbildungen Umschlag Außenseiten: goodluz | halfpoint | shutterstock

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Am Morgen Hüft-Op, am Abend wieder zu Hause.

Mit der minimalinvasiven Hüftoperation und einer Schmerzbehandlung direkt im Operationsbereich ist es möglich, dass Sie am gleichen Tag operiert und entlassen werden.

Die minimalinvasive Methode ist muskelschonender, komplikationsärmer, mit wenig Schmerzen für den Patienten verbunden und ermöglicht eine schnelle Mobilisation.

Im Rahmen der Operation werden die Muskeln nicht durchgeschnitten. Bei der von uns entwickelten Operationsmethode schieben wir die Muskel in einer Lücke mit den Fingern auseinander und operieren durch die natürliche Öffnung der Muskeln. Nur die Muskelhülle und der Hautschnitt müssen genäht werden. Dadurch blutet es fast nicht, so daß Sie keine Wunddrainage benötigen. Zusätzlich wird auf eine Wunddrainage und einen Blasenkatheter verzichtet.

Vor dem Hautschnitt und im Wundbereich nutzen wir eine Lokalanästhesie.

Bereits 2 Stunden nach der Operation hilft Ihnen die Physiotherapie beim Aufstehen und Gehen. Voraussetzung hierfür ist eine gute Vorbereitung.

Damit Sie fit und aktiv in die Operation starten können, finden Sie auf den folgenden Seiten ein Übungsprogramm und eine To-Do-Checkliste, die für unser Vorgehen wichtig sind.

Bei allen Fragen: Rufen Sie uns an: 09405 18-0

Pendelübungen auf der Treppe

Ausgangsstellung:
Stand mit dem betroffenen Bein auf einer Treppenstufe, das andere Bein hängt locker gestreckt herunter.

Übungsausführung:
Mit dem gestreckten Bein locker vor- und zurückpendeln.

Wiederholungen:
10 x pro Bein

Variation 1:
Pendelübung im Stand auf dem Boden mit leichtem Festhalten an der Wand.

Variation 2:
Pendelübung im Stand freistehend.

Variation 3:
Pendelübung im Stand freistehend und unter dem Standbein ein zusammengerolltes Handtuch

Hacke

Ausgangsstellung:
Stand vor einer Wand. Die Beine sind geschlossen.

Übungsausführung:
Ein Bein gestreckt nach hinten wegstrecken, Oberkörper und Hüfte bleiben in Position.

Wiederholungen:
10x pro Bein

Balletttänzer

Ausgangsstellung:
Stand vor einer Wand. Die Beine sind geschlossen.

Übungsausführung:
Ein Bein zur Seite strecken, Oberkörper und Hüfte bleiben in Position.

Wiederholungen:
10x pro Bein

Storch

Ausgangsstellung:
Aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander, Rücken gerade, Kopf gerade mit Blickrichtung nach vorne.

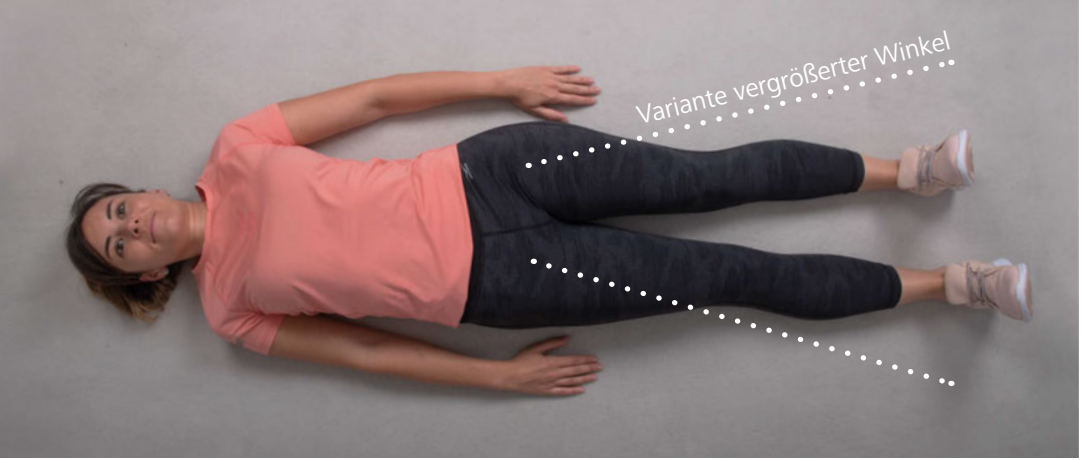
Übungsausführung:
Stand auf dem betroffenen Bein, das gesunde Knie Richtung Bauch ziehen bis ca. 90° Beugung in der Hüfte und Kniegelenk, der gegenüberliegende Arm schwingt mit. 3 sec. halten.

Wiederholungen:
3x pro Bein (bei allen Varianten)

Variation 1: Stand, mit Festhalten an der Wand

Variation 2: Stand freistehend.

Variation 3: Pendelübung im Stand freistehend mit einem Handtuch unterm Standbein.



Beinschieber

Ausgangsstellung:
Rückenlage: Die Arme liegen locker neben dem Körper der Kopf ist gerade die Beine sind gestreckt und hüftbreit auseinander.

Übungsausführung:
Ziehen sie die Fußspitzen hoch.
Dann schieben Sie im Wechsel ein Bein gesteckt nach unten raus. Die Bewegung kommt aus der Hüfte

Wiederholungen:
10x pro Bein

Variation: Winkel vergrößern = Beinabstand größer

Brücke

Ausgangsstellung:
Rückenlage, Beine sind aufgestellt und hüftbreit auseinander. Die Arme liegen locker dem Körper, der Kopf ist gerade. Handinnenflächen zeigen zur Decke.

Übungsausführung:
Bauch und Po anspannen, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen, Doppelkinn machen, Arme nach unten drücken .
Unter der Grundspannung das Becken abheben, so dass Knie, Hüfte und Schulter eine Linie bilden. 5 sec halten.

Wiederholungen:
3x pro Bein

Variation 1: Ein Knie zum Bauch ziehen, 3 sec halten. Übung kann 3x pro Seite wiederholt werden

Allgemeine Grundsätze – nach der OP

1. Beine nicht übereinanderschlagen

- **nicht im Liegen**
- **nicht im Sitzen**
- **nicht im Stehen**

2. Operiertes Bein nicht nach außen drehen

3. Operiertes Bein nicht über 90° beugen

- **hoch sitzen, immer mit Kissen, Knie tiefer als Hüfte**
- **nicht bücken, sondern Greifzange benutzen**

Übungen zur Prophylaxe

- Atmung: Einatmen durch die Nase
  Ausatmen durch den Mun,
  Lippen aufeinander.
- Beide Fußspitzen hochziehen und wieder strecken (Abb. oben).
- Kreisen der Füße im Sprunggelenk (beide Füße, beide Richtungen).
- Fußspitzen hochziehen und Knie auf Unterlage drücken, gleichzeitig Gesäß anspannen
  → Spannung 10 Sekunden halten.
- Arme ausstrecken. Hände auf- und zumachen.

- Arme nach oben nehmen und gleichzeitig gesundes Bein anbeugen, dann Arme nach unten nehmen und gleichzeitig Bein ausstrecken (Abb. oben).

- Nur das gesunde Bein nach außen abspreizen, Fußspitzen zeigen dabei immer nach oben.

- Arme gestreckt nach unten drücken, Daumen zeigt dabei nach außen. Bauch anspannen → Spannung 10 Sekunden halten.

- Das operierte Bein anbeugen und ausstrecken, Ferse behält Kontakt zur Unterlage.

Liegeposition

- **Nur** nach Absprache mit dem Arzt ist Seitenlage mit dickem Kissen möglich, sonst **ausschließlich** Rückenlage.
- Ein Kissen soll immer in der Mitte zwischen den Beinen liegen.
- Die Ferse sollte, wegen möglicher Blasenbildung, immer frei liegen. Zur Entlastung ein gerolltes Handtuch am Unterschenkel, oberhalb der Ferse unterlagern.
- Um ausreichend Platz für Übungen zu haben sollten die Füße nicht am Bettende anstehen.
- Eisbeutel für 10 Minuten auf einer Stelle, dann Stelle wechseln.

An- und Ausziehen

- Benutzen Sie bitte folgende Hilfsmittel:
  Langer Schuhlöffel mit mind. 70 cm
  Anziehhilfen
  Greifzange
- Schuhlöffel immer von der Außenseite benutzen. (siehe Abbildung links) Beachten Sie den Abstand der Knie.
- Hosen immer zuerst am operierten Bein mit der Greifzange anziehen.
  Beim Ausziehen immer zuerst über das gesunde Bein.

Sitzen

- Sitz **immer** erhöht! Auch WC und Bett (doppelte Matratze) für die nächsten 2 Monate erhöht
  → 90° beachten
  → Knie tiefer als die Hüfte
  → immer Kissen benutzen

- Kontrolliertes und langsames Hinsetzen und Aufstehen, d. h. immer über gesundes Bein und Unterarmgehstützen, möglichst an Armlehnen abstützen

- Beine nicht übereinanderschlagen

Stehen

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

1

2

3

Gehen

- 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. **Nie** auf feststehendem Bein umdrehen.
- Vorsicht bei Nässe, Schnee und Eis (Stützenspikes benutzen).
- Abgelaufene Stützengummis sofort auswechseln lassen.
- Beachten Sie Türschwellen, Teppiche (-falten), Unebenheiten, Kabel, etc. (Stolpergefahr).

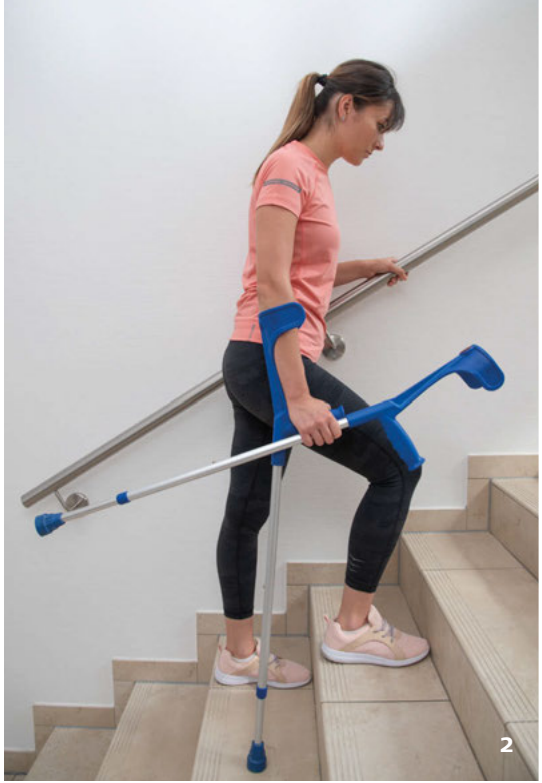
Teilbelastung:
Beide Stützen gleichzeitig nach vorne (2). Das operierte Bein (rot) auf Höhe der Unterarmgehstützen mit der Ferse aufsetzen, abrollen bis zur Zehenspitze (3). Mit dem gesunden Bein einen Schritt nach vorne (4).

Vollbelastung:
Rechter Stock und linkes Bein gleichzeitig nach vorne stellen (2).
Linker Stock und rechtes Bein gleichzeitig nach vorne (3).
Rechter Stock und linkes Bein gleichzeitig nach vorne (4).
Gleicher Ablauf wie Nordic Walking!

3

2

1



Treppe aufwärtsgehen

Gedankenstütze:
Mit der Gesundheit geht's aufwärts, ...

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

Wenn Handlauf vorhanden, dann benutzen.

Treppe abwärtsgehen

Gedankenstütze:
... mit der Krankheit geht's abwärts!

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

Wenn Handlauf vorhanden, dann benutzen.

Hinlegen

- Richtige Betthöhe. **Knie tiefer als die Hüfte.** Soweit zurückrutschen, dass die Knie im Bett sind, dann aus dieser Position hinlegen. Wenn möglich mit beiden Beinen gleichzeitig
- **DAS BEIN NICHT NACH AUSSEN DREHEN UND NICHT ÜBERKREUZEN**
- Immer über die operierte Seite aus dem Bett steigen und wieder hinlegen

Im Bad

- Duschen, **NICHT** Baden
- Haltegriffe benutzen
- Wegen **RUTSCHGEFAHR** duschen mit Duschhocker und mit Badeschuhen

Tragen

- Keine schweren Gegenstände tragen.
- Benutzen Sie immer Rucksack oder Umhängetasche

Mobilität im Becken

Ausgangsstellung:
1. Sitz aufrecht auf Stuhl.
2. Knie tiefer als Hüften.
3. Hüftbreiter Abstand.
4. Beide Hände auf den Beckenkamm.

Übungsausführung:
Becken nach hinten kippen und gleichzeitig den Rücken rund machen. Anschliesend Becken nach vorne kippen, indem man ins Hohlkreuz geht, Kopf und Brust hebt.

Wiederholungen:
10x wiederholen

Allgemeine OP-Vorbereitung

Bitte bleiben Sie nüchtern
Essen und Rauchen ist bis zu 6 Stunden vor der anstehenden Operation erlaubt. Trinken von klaren Flüssigkeiten (Wasser) ist bis 2 Stunden vor der Operation in kleinen Mengen gestattet. Während Ihres stationären Aufenthaltes ist das Rauchen nicht empfohlen.

Bitte entfernen Sie Ihren Nagellack
Um die Durchblutung der Arme und Beine beurteilen zu können, ist es wichtig dass die Fingernägel und Fußnägel sauber und frei von Nagellack oder künstlichen Nägeln sind.

Festes Schuhwerk
Um Ihnen optimale Hilfestellung und Sicherheit beim Gehen nach der Operation gewährleisten zu können, bringen Sie bitte festes Schuhwerk (Turnschuhe) mit in die Klinik. Gut geeignet sind Schuhe mit Klettverschluss, bitte keine Schnürschuhe!

Körperhygiene
Sind Sie für eine operative Behandlung im Hause, so haben Sie bereits ein Körperhygiene-Set erhalten. Dies bitten wir am Vortag und nach Anleitung zu verwenden. Am Operationstag dürfen Sie keine Körperpflegemittel, Körpercremes sowie die Haarentfernungsmittel verwenden. (Abb. oben)

Wertsachen
Nehmen Sie nur unbedingt benötige Wertsachen mit in die Klinik. Größere Wertgegenstände sollten Sie zuhause lassen.

Wichtige Unterlagen

Zu Ihrem Aufenthalt bringen Sie bitte alle wichtigen Unterlagen mit, dazu gehören die Vorbefunde, Arztbriefe, Patientenverfügung und auszufüllende Fragebögen. Außerdem benötigen wir die Krankenhauseinweisung (ausgestellt vom Hausarzt bzw. Orthopäden), die Versichertenkarte Ihrer Krankenkasse und/oder privaten Zusatzversicherung sowie die Angabe Ihres Rentenversicherungsträgers und Ihre Rentenversicherungsnummer. Sollten Ihnen Röntgenunterlagen vorliegen (z.B. Röntgenbilder, Magnetresonanztomographie MRT, Computertomogramm CT, Szintigraphie, bitte ebenfalls mitbringen, dasselbe gilt für schriftliche Befunde (präoperative Diagnostik vom Hausarzt sowie ggf. Langzeit-EKG, Herz-Echo, Krankenhaus-Entlassungsberichte, Neurologie-Befunde).

Allgemeine Hinweise

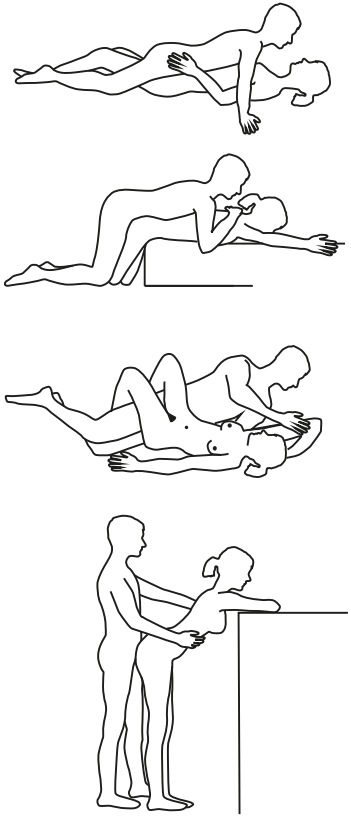
- Bei Rötung, Überwärmung, Schwellung oder zunehmenden Schmerzen vermehrt kühlen. Bei Bedenken sofort den Arzt kontaktieren!
- Darauf achten, dass Sie keine Entzündungen im Körper haben (Nagelbettentzündung an Händen und Füßen, eitriger Zahn, Hämorrhoiden, etc.)
- Den gesamten Körper **nicht** der direkten Sonne aussetzen in den ersten Monaten
- Körpergewicht halten, wenn notwendig reduzieren
- Auto Einsteigen (Beifahrer): Sitz nach hinten. Rückwärts an den Autositzrand stellen, Hinsetzen. Stützen ins Auto holen. Überkopf am Auto festhalten. Beide Beine gleichzeitig anheben, in das Fahrzeug drehen und wieder abstellen.
- Autofahren erst, wenn Sie keine Gehstützen mehr brauchen und die Beine voll belasten dürfen.

Sexuelle Begegnung

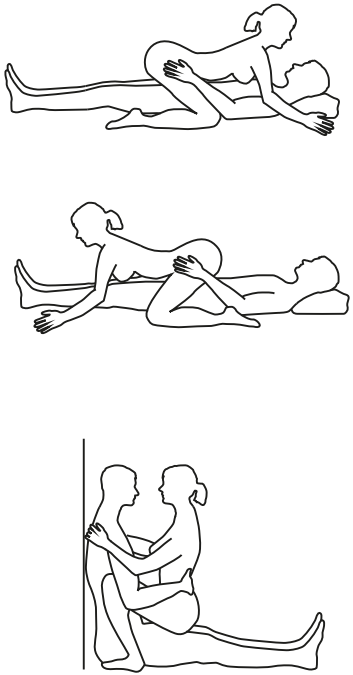
Frühestens ab der 12. Woche nach der Operation.
Bitte beachten Sie einige wichtige Kriterien zum Schutze Ihres **neuen** Hüftgelenkes.

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



▲ *für operierte Frauen*



▲ *für operierte Männer*

Schulung vor ambulanter Hüft-TEP Implantation*

Bitte zur Untersuchung und Besprechung in die Zentrale Patientenaufnahme (ZPA) vor der Operation mitbringen!

Patient: Geplantes OP-Datum:	Geburtsdatum:
Zielsetzung formulieren ○ zur OP-Vorbereitung ○ am OP-Tag Notizen	Datum
Transfers ○ Stand – Sitz – Rückenlage ○ Rückenlage – Sitz – Stand ○ spezielle Seitlagerung Notizen	Datum
Unterweisung zur Schwellungsreduktion ○ Kühlung Notizen	Datum

*** gemeinsam entwickelt mit ZAR Regensburg, Zentrum für ambulante Rehabilitation, Dr. med. Ralph Paloncy und Team**

Checkliste

Gangschule mit UAGST mit TB und voller Belastung ○ die versch. Gangarten ○ Richtungsänderungen ○ Kurven gehen ○ schiefe Ebene ○ Treppensteigen Notizen	Datum
Activities of daily living (ADLs)-Training ○ allg. Grundsätze Notizen	Datum
Hilfsmittelversorgung ○ Schuhlöffel ○ Strumpfanzieher ○ Greifzange ○ Sitzkissen ○ Toilettensitz-Erhöhung ○ doppelte Matratze Notizen	Datum

Kräftigungs- und Dehnübungen prä-OP ○ Extension-Flexion ○ Abduktion in Seitlage ○ Quadriceps-Training ○ Beckenkippung im Sitzen Notizen	Datum
Posturomed Notizen	Datum
MTT ○ geschlossene Kette Notizen	Datum

Dieses Trainingsprogramm ist auf 5 Tage ausgelegt.

Kontaktnummer OP-Vorbereitung
Asklepios Klinikum Bad Abbach:
Telefon: 09405.18-2507

Alles vorbereitet?

- ☐ Patient / Patientin sieht sich für geplanten Eingriff gut vorbereitet
- ☐ Rezept für Hilfsmittel: Toilettensitzerhöhung
- ☐ Rezept für Hilfsmittel: Greifzange
- ☐ Rezept für Hilfsmittel: ATS
- ☐ Patient / Patientin hat Terminkoordination zur ambulanten Rehabilitation bei uns erledigt

- ☐ Patient / Patientin hat noch folgende Fragen:

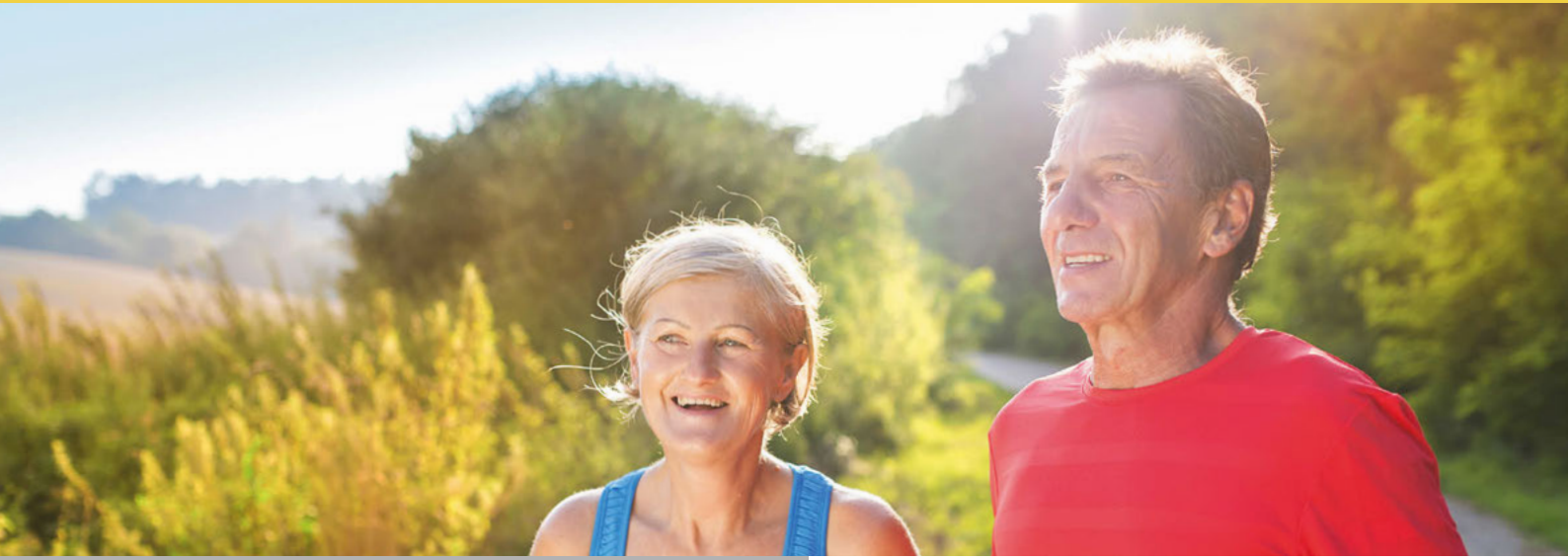
[Unterschrift Patient]

ASKLEPIOS
Klinikum Bad Abbach

Ärztliche Tipps und Tricks für eine gesunde Hüfte finden sich in dem Patientenratgeber von Prof. Dr. Dr. h.c. Joachim Grifka **„Hüfte“**, W. Zuckschwerdt Verlag GmbH, ISBN 3-978-86371-349-2.

Hochschulambulanz
Mo bis Do: 8.00 – 11.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
Freitag: 8.00 – 11.00 Uhr

Terminvergabe Ambulanz
Telefon: 09405.182407
www.ur.de/orthopaedie



ASKLEPIOS
Klinikum Bad Abbach

Orthopädische Klinik
für die Universität Regensburg
im Asklepios Klinikum Bad Abbach GmbH

Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach