



Informationsbroschüre

Hüft-Totalprothese

Inhaltsverzeichnis

Korrektes Verhalten	4
---------------------	---

Übungen	12
---------	----

Notizen	16
---------	----

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben kürzlich ein künstliches Hüftgelenk (Totalprothese) erhalten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen das korrekte Verhalten mit einer Hüftprothese aufzeigen und Sie auf einige alltägliche Situationen aufmerksam machen.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Therapie und freuen uns, Sie während der Rehabilitation begleiten zu dürfen.

Mit unserem Fachwissen unterstützen wir Sie sehr gerne.

Ihre Physiotherapie

KORREKTES VERHALTEN

Nach der Operation ist für 6 Wochen folgendes zu beachten:

Wie Sie aus dem Bett steigen:

Ausführung

a) An den Bettrand, via die operierte Hüfte, rutschen und sich dabei mit den Armen abstützen.



KORREKTES VERHALTEN

Ausführung

b) Operiertes Bein abspreizen, Bein runterhängen lassen.



KORREKTES VERHALTEN

Ausführung

c) Aus dem Bett drehen und Füße auf den Boden stellen.



KORREKTES VERHALTEN

Erlaubte Bewegungen:

Sie dürfen Ihre operierte Hüfte voll belasten und gehen 6 Wochen lang an Stöcken.

Sie dürfen nach erfolgter Instruktion durch die Physiotherapeutin auf beide Seite liegen. Beachten Sie dabei folgendes Vorgehen:

Ausführung

a) Beine nacheinander aufstellen (Knie beugen).



KORREKTES VERHALTEN

Ausführung

b) Kissen zwischen die Beine legen und dabei das operierte Bein NICHT abspreizen



KORREKTES VERHALTEN

Ausführung

c) Oberkörper und Beine gleichzeitig zur Seite drehen

2 Wochen nach der Operation dürfen Sie auch auf den Bauch liegen. Lassen Sie sich das von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten zeigen.



KORREKTES VERHALTEN

Verbotene Bewegungen:

Das Überkreuzen der Beine ist verboten!



Schuhe/Hosen selbständig an-/ausziehen ist verboten! Verlangen Sie dafür Unterstützung. Sie dürfen das operierte Hüftgelenk **nicht** mehr als 90° (= rechter Winkel) beugen.



KORREKTES VERHALTEN

Worauf Sie achten sollten:

Erhöhtes Sitzen, zum Beispiel auf einem Sitzkeil, bietet Ihnen besseren Komfort. Die Hüfte sollte stets höher sein als das Kniegelenk. Ein Keilkissen erhalten Sie in der Physiotherapie am Kantonsspital.



Zum Bücken halten Sie sich zum Beispiel an einem Stuhl, einem Tisch oder an der Wand fest und strecken Sie das **operierte** Bein nach hinten.



ÜBUNGEN

Einige Übungen, die wir Ihnen unmittelbar nach einer Hüftprothesen-Operation empfehlen:

Ziel:

Förderung der Durchblutung und des Lymphabflusses (Reduktion der Schwellung) sowie Thromboseprophylaxe.

Ausführung:

Stündlich die Füße mindestens 20 Mal kräftig hoch und runter bewegen.



ÜBUNGEN

Ziel:

Verbesserung der Hüftbeugung im Liegen

Ausführung:

Die Hüfte aktiv beugen, die Zehen hochziehen und die Ferse Richtung Gesäss ziehen. Die Ferse bleibt während der ganzen Bewegung auf der Unterlage.

Wiederholen Sie die Übung 5-10x und führen Sie dies 3-4x am Tag aus



ÜBUNGEN

Ziel:

Aktivierung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Ausführung:

Die Zehen hochziehen, die Knie in die Unterlage drücken und das Gesäss anspannen, Spannung 10 Sekunden halten, langsam Spannung lösen, 10 Sekunden Pause machen.

Wiederholen Sie die Übung 10x und führen Sie dies 3-4x am Tag aus



ÜBUNGEN

Ziel:

Koordinationsverbesserung für die Hüftbeuger und -strecker

Ausführung:

Mit dem operierten Bein den Boden «wischen» → Fuss vor- und zurückbewegen. Machen Sie die Übung bis Sie eine leichte Ermüdung im Oberschenkel spüren. Führen Sie die Übung 3-4x täglich aus.

Weitere Übungen zeigt Ihnen die Physiotherapeutin / der Physiotherapeut im Laufe der Therapie sehr gerne. Übungen sind wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Rehabilitation.



Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
Pfaffenholzstrasse 4
CH-8501 Frauenfeld
physio-ergo.ksf@stgag.ch
Tel. +41 58 144 71 54

www.stgag.ch