

Nach der Operation

Der langfristige Erfolg eines Gelenkersatzes wird durch die Nachbehandlung und das Verhalten nach der Operation beeinflusst. Nach erlernten Verhaltensmustern in der Rehabilitation steht das Leben in Ihrem gewohnten Alltag an, mit all den dort auftretenden situationsbezogenen Belastungen.

Ihr Knochen adaptiert sich nach einer zementfreien Implantation ungefähr in einem Zeitraum von sieben Monaten an die Prothese. Das heißt, dass der Knochen an die Implantatoberfläche anwächst und Umbauvorgänge im Knochen stattfinden. Daher sollten in diesem Zeitraum keine starken Belastungen an die Prothese einwirken.

Zurück im Alltag

Die folgenden Empfehlungen sollten Ihnen den Alltag in den ersten sechs Monaten nach der OP vereinfachen:

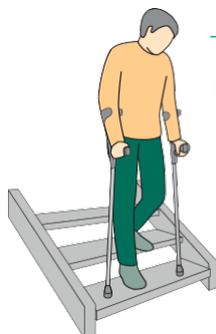
Allgemein sollten Sie sich bedächtig verhalten und Überlastungen möglichst vermeiden, insbesondere

- abrupte und ruckartige bzw. stoßartige Bewegungen
- Ausdauersportarten

Die folgenden Abbildungen sollen Ihnen zeigen, worauf in den ersten Wochen nach der Operation im Alltag zu achten ist und wie Sie sich gelenkschonend richtig bewegen.

Gehen mit Gehstützen

Stützen Sie sich mit leicht gebeugten Ellenbogen auf die Handgriffe der Gehstützen ab. Tragen Sie das Gewicht über die Hände und nicht die Unterarme.



Treppen hinabsteigen mit Gehstützen

Beim Hinabsteigen einer Treppe wenden Sie das gesunde Bein dem Geländer zu und setzen Sie zuerst die Gehstütze auf die nächsttiefere Stufe. Das betroffene Bein wird jetzt ebenfalls auf die Stufe gestellt. Unter Zuhilfenahme des Geländers und der Gehstütze wird anschließend das gesunde Bein ebenfalls auf die Stufe gestellt.



Treppen hinaufsteigen mit Gehstützen

Sie sollten die Treppen immer mit der betroffenen Seite zum Geländer steigen. Nehmen Sie die zweite Gehstütze in die andere Hand und tragen Sie parallel zum Boden. Beginnen Sie den Aufstieg mit dem gesunden Bein, setzen Sie die Gehstütze auf dieselbe Stufe und ziehen Sie das betroffene Bein nach. Wiederholen Sie diese Schritte Stufe für Stufe.

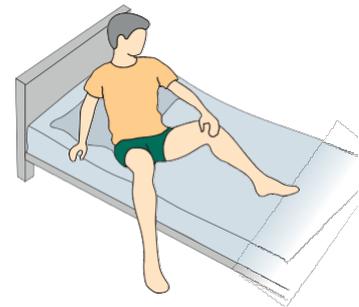


Sitzen und Aufstehen

Empfohlen werden stabile Stühle mit Armlehnen, auf denen Sie sich beim Setzen und Aufstehen abstützen können. Es ist darauf zu achten, dass kurz nach der OP beim Sitzen die Kniegelenke nicht höher stehen als das Hüftgelenk. Beim Sitzen sollte in den ersten Tagen das Übereinanderschlagen der Beine vermieden werden.

Ins Bett legen

Hierzu heben Sie nacheinander zuerst das gesunde und anschließend das operierte Bein in das Bett. Bleiben Sie gerade, neigen den Körper jedoch ein wenig nach hinten.



Aus dem Bett aufstehen

Bringen Sie Ihr Gesäß zum Aufstehen in Richtung Bettkante. Heben Sie nacheinander das gesunde und das operierte Bein aus dem Bett.

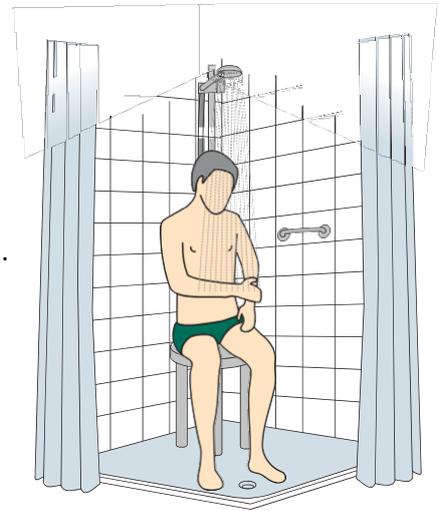
An- und Entkleiden

Vorsichtiges an- und entkleiden ist von Anfang möglich. Am einfachsten gelingt dies im Sitzen. Mit den Beinen leicht abgespreizt und die Füße leicht außenrotiert, kann man mit den Händen und Armen an der Innenseite des Beines bis an die Füße gelangen. Greifen Sie mit den Händen den Bund des Kleidungsstücks und ziehen Sie dieses zuerst über das betroffene Bein, anschließend über das gesunde. Mit Hilfe der Gehstütze können Sie sich aufrichten und das Kleidungsstück vollständig nach oben ziehen. Gegebenenfalls kann als Hilfsmittel hier der Anziehstock helfen. Speziell bei Strümpfen kann der Strumpfanzieher hilfreich sein.



Duschen

Als vorteilhaft erweisen sich rutschfeste Matten vor und in der Dusche. Als zusätzliche Hilfe können ein standfester Hocker und ein Haltegriff dienen. Sie sollten die Duschkabine mit dem nicht betroffenen Bein zuerst betreten und anschließend das operierte Bein nachziehen.



Sexualität

Mit anfänglich eingeschränkten Bewegungsmustern kann Sex noch etwas schmerzhaft und ungewohnt sein. Seien Sie vorsichtig bei der extremen Hüftbeugung in Kombination mit einer Innendrehung.



Übungen für zu Hause

Bleiben Sie auch mit Hüftgelenkersatz in Bewegung. Das Übungsprogramm soll mindestens bis zur achten Woche nach der Operation, besser noch langfristiger, durchgeführt werden. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind und wie oft und mit wie vielen Wiederholungen Sie diese absolvieren sollten.

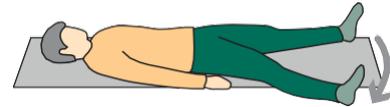
1. Legen Sie sich täglich ca. 30min auf den Rücken, die Hüften gestreckt und die Arme neben dem Körper. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, pressen Sie die Kniekehlen gegen die Unterlage und ziehen Sie die Fußspitzen heran. 5 Sekunden halten.



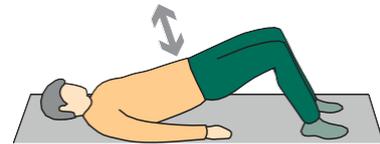
2. Aus der Rückenlage den Fuß des operierten Beines heranziehen, bis die Hüfte etwa in 90° Beugung steht. Ab Woche 2 können Sie versuchen, die Hüfte vollständig zu beugen, indem Sie das Knie mit den Händen zum Oberkörper führen.



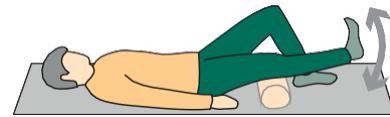
3. Aus der Rückenlage das Bein mit gestrecktem Knie ca. 10cm anheben, maximal abspreizen und ohne Pause wieder heranzuführen



4. Aus der Rückenlage beide Knie beugen und die Hüfte langsam von der Unterlage abheben.



5. Legen Sie sich mit einer Rolle unter den Knien auf den Rücken. Heben Sie den Fuß durch Anspannen der Muskulatur von der Unterlage ab. Ein Gewicht um den Knöchel kann das Muskeltraining steigern.



Ihr AGILON-Team ist bei Fragen gerne für Sie da und
wünscht Ihnen schnelle Genesung!