

LEBEN IN BEWEGUNG

DER WEG ALS PATIENT

LEITFADEN FÜR DIE ZEIT NACH DER
HÜFTGELENKERSATZ-OPERATION

Eleonore, 69 Jahre
liebt lange Spaziergänge in der Natur.
„Endlich kann ich wieder schmerzfrei
mit meinem Hund spazieren gehen.
Aktiv Zeit mit ihm zu verbringen ist
mir sehr wichtig.“

Besuchen Sie www.lebeninbewegung.com, wenn Sie weitere Informationen benötigen.
Hier finden Sie auch Videos, in denen andere Patienten von ihren Erfahrungen berichten.

Informationen rund um die Genesung

Die Regeneration ist ein äußerst wichtiger Bestandteil der Hüftgelenkersatz-Operation. Darum ist es gut, möglichst viel darüber zu wissen.

Beispielsweise fällt es manchen Patienten schwer, die richtige Balance zwischen wichtigen Ruhezeiten sowie dem aktiven Kraftaufbau und der Wiedererlangung der Bewegungsfreiheit zu finden. Darum haben wir viele Tipps gesammelt, die Ihnen bei dieser Problematik helfen.

Der Schlüssel zum Erfolg heißt jedoch Geduld. Behalten Sie Ihr Ziel immer fest vor Augen: Ihre neu gewonnene Unabhängigkeit.

In diesem Leitfaden finden Sie detaillierte Informationen über den Klinikaufenthalt und die Zeit nach der Operation. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Ratschläge und Empfehlungen, damit Ihr Alltag während der Heilung so reibungslos wie nur möglich verläuft.

Wichtiger Sicherheitshinweis

Wie bei vielen anderen medizinischen Behandlungen können die Ergebnisse einer Hüftgelenkersatz-Operation äußerst unterschiedlich ausfallen. Der Erfolg hängt von Alter, Körpergewicht, Aktivitätsgrad und weiteren Faktoren ab. Ein potenzielles Risiko lässt sich nicht ausschließen und die vollständige Regeneration wird einige Zeit beanspruchen.

Die erste Zeit nach der Operation

Die Genesung gestaltet sich je nach Eingriff und Person unterschiedlich. Unabhängig davon, ist es überaus wichtig, dass Sie den Alltag in Ruhe bewältigen und nichts übereilen.

Das Klinikteam wird dafür sorgen, dass Sie sich so schnell wie möglich wieder fit fühlen. Wundern Sie sich daher nicht, wenn das Personal Sie schon innerhalb von ein oder zwei Tagen darum bittet, die Hüfte zu bewegen oder aufzustehen.

Ihr Physiotherapeut wird Ihnen bei folgenden Übungen helfen:

- Spannen Sie die Hüftmuskulatur an, ohne dabei das Hüftgelenk selbst zu bewegen.
- Bewegen Sie Ihre Knöchel und andere Gelenke.
- Lernen Sie sicher aus dem Bett zu steigen und sich wieder hinzulegen sowie selbstständig den Toilettengang zu bewältigen.

So geht es weiter

Nach einer Hüftoperation verlässt man durchschnittlich nach acht bis elf Tagen die Klinik. Mit einem Rollator oder Krücken werden Sie mobil sein. Erfahrungsgemäß wird Sie eine dieser Fortbewegungshilfen etwa vier Wochen lang in Ihrem Alltag begleiten.

Einige Bewegungen, wie Strecken und Drehen, werden Ihnen noch eine Zeit lang schwerfallen.

Wenn Sie aufstehen und anfangen, sich wieder frei zu bewegen, treten vielleicht leichte Schmerzen und Schwellungen auf. Zur Linderung kann vorübergehend ein Schmerzmittel verschrieben werden. Auch Antibiotika zum Schutz gegen Infektionen können in bestimmten Fällen hilfreich sein und vom Arzt verordnet werden.

Erste Fortschritte mit der neuen Hüfte

Vermutlich werden Sie die Klinik schon acht bis elf Tage nach der Operation verlassen. Die komplette Genesung dauert üblicherweise drei bis sechs Monate.

Um Ihre Hüfte zu schonen, sollten Sie beim Sitzen einen Winkel von 90° (zwischen Körper und Beinen) nicht überschreiten. Um Sie während der Genesung zu unterstützen, werden Ihnen weitere Hilfsmittel zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus zeigt Ihnen Ihr Physiotherapeut, wie Sie sich selbstständig ankleiden, waschen und einen Rollator oder Krücken benutzen können.

Arbeiten Sie weiterhin kontinuierlich an dem Aufbau Ihrer körperlichen Kräfte. Das erleichtert die Rückkehr in den Alltag. Wichtig ist, den Rat Ihres Arztes zu beachten. Zum Beispiel sind die Hinweise zur richtigen Körperhaltung sehr hilfreich.

Wenn Sie die Klinik verlassen, wird es Ihnen vermutlich leicht fallen, Ihre Mobilität und Stabilität wiederzuerlangen. Schmerzen sind vorerst nichts Ungewöhnliches. Ihr Klinikteam wird Ihnen daher Methoden zur Schmerzlinderung zeigen.

Die Nachsorge

Um den Verlauf Ihrer Genesung zu beurteilen, wird etwa sechs bis zwölf Wochen nach dem Eingriff eine Kontrolluntersuchung durchgeführt. Von diesem Zeitpunkt an macht sich Ihr behandelnder Arzt alle paar Jahre ein Bild von Ihren Fortschritten.

Schauen Sie regelmäßig auf die Operationswunde und kontaktieren Sie den Operateur, wenn folgende Symptome auftreten:

- Flüssigkeit und/oder ein unangenehmer Geruch an der Operationswunde
- Fieber (ab einer Temperatur von etwa 38°C) über einen Zeitraum von zwei Tagen
- verstärkte Schwellung, Schmerzempfindlichkeit, Rötung und/oder Schmerzen

„Ich bin ein sehr aktiver Mensch und nach der Operation nun endlich wieder schmerzfrei und voll beweglich. Es ist einfach ein neues Leben.“



„Ich verbringe sehr viel Zeit in
meinem Garten, für mich gibt es
nichts Schöneres als auf dem Boden
zu sitzen und mit den Händen in
der Erde zu wühlen.“



Zurück in den Alltag

Befolgen Sie den Rat Ihres Arztes!

Nach einer Hüftgelenkersatz-Operation ist es wichtig, realistisch einzuschätzen, ab wann Sie wieder welche Tätigkeiten ausüben können.

Autofahren

Dies ist abhängig davon, ob Sie ein Auto mit manueller oder automatischer Schaltung fahren und von der Art Ihrer Operation. Generell ist wichtig, dass Sie die Beine problemlos bewegen können, um die Pedale sicher zu bedienen. Das stellt sich in der Regel sechs bis acht Wochen nach der OP ein.

Sexualleben

Auch hier ist die Art der Prothese ausschlaggebend dafür, wann Sie welche Bewegungen wieder ausführen können. Ein normales Sexualleben ist gewöhnlich in einem Zeitraum von vier bis sechs Wochen nach dem Eingriff möglich. Ihr Operateur oder Physiotherapeut kann Ihnen gegebenenfalls geeignete Stellungen empfehlen, die Ihre Hüfte entlasten.

Treppensteigen

Während sich Ihre Hüfte im Heilungsprozess befindet, lernen Sie recht zügig ohne Rollator oder Krücken und stattdessen mit einem Gehstock zu gehen. Treten keine Komplikationen auf, benötigen Sie auf lange Sicht keinerlei Gehhilfe mehr. Im nächsten Schritt werden Sie das Treppensteigen wieder erlernen. Zuerst auf Treppen mit geringer Stufenhöhe, nach und nach auf Treppenstufen mit normaler Höhe.

Arbeiten

Die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz ist abhängig davon, wie schnell die Heilung verläuft und welcher Tätigkeit Sie nachgehen. Manche Patienten müssen Änderungen in ihren Tätigkeiten vornehmen. Andere hingegen können problemlos ihre ursprüngliche Arbeit wieder aufnehmen. Sollte Ihr Beruf schwere körperliche Aufgaben umfassen, müssen Sie vorher mit Ihrem Orthopäden absprechen, wann Sie in den Job zurückkehren und welche Tätigkeiten Sie ausführen dürfen.

Tipps für die bestmögliche Regeneration

Ja...



- Trainieren Sie weiterhin regelmäßig und befolgen Sie dabei die Anweisungen Ihres Physiotherapeuten.
- Bleiben Sie aktiv, aber mit Tätigkeiten, die weniger belastend sind. Dazu gehören beispielsweise Laufen, Radfahren und Schwimmen.
- Konsultieren Sie Ihren Physiotherapeuten, bevor Sie körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten aufnehmen, wie zum Beispiel Skilanglauf, Rudern und Kampfsport.
- Wenden Sie sich zur Schmerzbehandlung an Ihren Arzt. Wenn die Schmerzen durch die Medikamente nicht ausreichend gelindert werden, sprechen Sie ihn erneut darauf an.
- Behandeln Sie Schwellungen, um Schmerzen zu lindern und Ihren Blutkreislauf und Ihre Bewegungsfähigkeit zu fördern.
- Gönnen Sie sich Ruhe! Viel Schlaf ist wichtig, damit Ihre Hüfte gut heilt. Sollten Sie Schlafprobleme haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Was Sie vermeiden sollten:

Nein...



- Nehmen Sie besser nicht an körperlich belastenden oder risikoreichen Aktivitäten teil. Gemeint sind Aktivitäten, bei denen Sie stürzen könnten oder viel Körperkontakt mit Anderen haben.
- Verdrehen Sie Ihre Hüfte nicht unvermittelt. Drehen Sie stattdessen Ihren gesamten Körper mit, um eine Belastung des künstlichen Gelenkes zu vermeiden.
- Lassen Sie zahnärztliche Behandlungen oder operative Behandlungen an Blase oder Darm nicht ohne das Einverständnis Ihres Hausarztes, Orthopäden oder Physiotherapeuten durchführen. Durch diese Eingriffe könnten Bakterien in Ihre Blutbahn gelangen, wodurch Entzündungen an dem künstlichen Gelenk entstehen könnten.
- Heben Sie keine schweren Gegenstände. Die Belastung kann Ihrer Hüfte schaden.

Ihr Trainingsplan in der Regenerationsphase

Erste bis sechste Woche

Führen Sie die Hüftübungen fort, mit denen Sie schon in der Klinik begonnen haben und erhöhen Sie die Anzahl und Dauer dieser Übungen.

Wenn Sie in der Klinik eine Therapie mit einer passiven motorisierten Bewegungsschiene begonnen haben, behalten Sie diese zu Hause bei.

Auch alltägliche Vorgänge wie Kochen, Putzen und Wäsche waschen können Sie nun regelmäßiger ausüben.



Sechste bis zwölfte Woche

Zu diesem Zeitpunkt kommen eventuell neue Übungen hinzu, wie zum Beispiel:

- Stellen Sie sich abwechselnd auf die Zehenspitzen und die Fersen.
- Hüftabduktion: Heben Sie das ausgestreckte Bein im Stehen zur Seite.
- Balancieren: Stellen Sie sich auf einen Fuß und halten Sie das Gleichgewicht.
- Stellen Sie Ihren Fuß auf eine Stufe und strecken Sie Ihr Bein aus.
- Fahren Sie auf einem Standfahrrad.





Bitte besuchen Sie für weiterführende Informationen
www.lebeninbewegung.com



Vertrieb in Deutschland:

Johnson & Johnson Medical GmbH
Geschäftsbereich DePuy Synthes

Zweigniederlassung Kirkel
Konrad-Zuse-Straße 19
66459 Kirkel

Germany

Tel.: +49 (0) 6841 1893-4

Fax: +49 (0) 6841 1893-633

E-Mail: info-depuy@its.jnj.com

Vertrieb in der Schweiz:

Johnson & Johnson AG
DePuy Synthes

Branch Office Zuchwil
Luzernstrasse 21
4528 Zuchwil

Switzerland

Tel: +41 (0) 32 720 40 60

Fax: +41 (0) 32 720 40 61

E-Mail: depuych@its.jnj.com

Vertrieb in Österreich:

Johnson & Johnson
Medical Products GmbH
DePuy Synthes

Vorgartenstraße 206B
1020 Wien

Austria

Tel.: +43 (0) 1 36025-0

Fax: +43 (0) 1 36025-550

E-Mail: depuy.austria@its.jnj.com

depuysynthes.com