

LEBEN IN BEWEGUNG

DER WEG ALS PATIENT

LEITFADEN FÜR DIE ZEIT VOR DER HÜFTGELENKERSATZ-OPERATION

Heinz, 53 Jahre
Natur- und Bewegungsmensch
„Biken und Wandern gehört für mich einfach
dazu. Die Schmerzen vor der beidseitigen
Hüftgelenkersatz-Operation haben mich stark
eingeschränkt.“

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

Mit gutem Gefühl in die Klinik

Der Einsatz künstlicher Hüftgelenke ist heute weitverbreitet. Routinierte Fachärzte führen die Eingriffe regelmäßig durch.

Bereits im Erstgespräch und bei der präoperativen Untersuchung erfahren die Patienten, wer ihre Operation vornimmt. Um Ihre optimale Versorgung kümmern sich in der Regel:

- ein Operateur
- ein Team aus Assistenzärzten (das den Operateur unterstützt)
- OP-Schwestern und Pfleger
- ein Anästhesist (der sich um Ihre Narkose und die Schmerzbehandlung kümmert)
- ein Physiotherapeut (der Sie nach der Gelenkersatz-Operation so fit wie möglich machen wird)

Die präoperative Untersuchung

Eine Operation kann im Vorfeld beängstigend wirken. Darum erhalten Sie während der präoperativen Untersuchung bereits viele Informationen. So können Sie sich vor dem Eingriff ganz gelassen und gut vorbereitet fühlen.

Im Vorfeld der Operation werden standardmäßig auch einige wichtige Untersuchungen durchgeführt, um bereits früh eventuelle Risiken zu erkennen. Hierzu gehören zum Beispiel:

- Blutuntersuchung
- Untersuchung des Herzrhythmus (EKG)
- Röntgenaufnahmen

Außerdem wird man Ihnen noch weitere Fragen zu Ihrer allgemeinen Krankengeschichte, vorangegangenen Operationen und der aktuellen Medikamenteneinnahme stellen.

„Nach der Operation wieder so fit zu sein und Sport zu treiben, konnte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht vorstellen.“



„Als ich nach der OP die
Gehhilfen abgegeben habe,
versuchte ich zum ersten
Mal mit dem abgewinkelten
Bein normal aufs Rad
zu steigen. Das war ein
richtiges Glücksgefühl.“



Die Vorbereitung in der Klinik

Im Gespräch mit dem Operateur oder einem Mitglied seines Teams werden Fragen rund um Ihre Hüfte und Ihre Gesundheit im Allgemeinen geklärt. Damit soll sichergestellt werden, dass die Hüftgelenkersatz-Operation das Richtige für Sie ist.

Krankengeschichte

Für den Arzt ist es sehr hilfreich, Ihre komplette Krankengeschichte genau zu kennen. Denn mit diesem Wissen kann er Ihre Schmerzen und Ihr Hüftproblem besser einschätzen.

Körperliche Untersuchung

Darüber hinaus wird die Beweglichkeit der Hüfte und die Muskelkraft beurteilt. Der Operateur macht sich ein Bild davon, wie Sie laufen, sitzen, sich beugen, strecken und bewegen.

Röntgenaufnahmen

Röntgenaufnahmen der Hüfte helfen dem Operateur dabei, die Operation zu planen und die Passgenauigkeit Ihrer neuen Hüftprothese zu beurteilen. Daher ist es möglich, dass Sie im Rahmen der Voruntersuchung geröntgt werden.

Lebenswandel

Andere Faktoren, wie beispielsweise Alkoholkonsum, Übergewicht und Rauchen, können sich auf Mobilität und Lebensqualität auswirken. Ihr Operateur wird Sie sicherlich bitten, auf einen gesunden Lebenswandel zu achten. Dabei hilft Ihnen auch der Übungsplan am Ende dieser Broschüre.

Sorgfältige Planung

Unter www.lebeninbewegung.com finden Sie umfangreiches Informationsmaterial, um sich auf das Gespräch mit dem Klinikteam vorzubereiten.

So bereiten Sie sich und Ihr Zuhause optimal vor

- Bitten Sie Freunde oder die Familie, Sie nach der Entlassung aus der Klinik zu unterstützen.
- Organisieren Sie schon im Vorfeld die Fahrt von der Klinik nach Hause.
- Kochen Sie vor und frieren Sie Mahlzeiten ein.
- Richten Sie Ihr Zuhause so ordentlich und übersichtlich wie nur möglich ein. Platzieren Sie wichtige Alltagsdinge (z.B. Telefon, Schlüssel, Geld, Adressbuch) an einem leicht zugänglichen Ort.
- Besorgen Sie nützliche Helferlein, wie zum Beispiel einen Schwamm mit langem Handgriff, einen Fußhocker und ein Greifwerkzeug, um Ihr Leben möglichst einfach zu gestalten.

Hier einige Vorschläge, wie Sie ihr Zuhause für die Genesungszeit sicher gestalten:

- Richten Sie einen Raum im Erdgeschoss vorübergehend als Schlafzimmer ein.
- Entfernen Sie Läufer oder Teppiche, auf denen Sie ausrutschen oder die sich an einer Gehhilfe oder einer Krücke verfangen könnten. Nutzen Sie im Bad rutschfeste Matten.
- Befestigen Sie lose Teppichkanten. Markieren Sie Höhenunterschiede auf dem Boden (z.B. mit leuchtendem, rutschfestem Klebeband).
- Vermeiden Sie Stolperfallen: Verlegen Sie sicherheitshalber alle Kabel und Telefonleitungen entlang der Wände (nicht durch die Raummitte).
- Stellen Sie Ihr Mobiliar so auf, dass im gesamten Haus freie Durchgänge vorhanden sind.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Treppengeländer fest sind und nicht wackeln.
- Setzen Sie im gesamten Haushalt, insbesondere im Schlafzimmer, Nachtlichter ein.

- Schaffen Sie Ordnung: Räumen Sie Arbeitsflächen auf, legen Sie alltägliche Gegenstände in Reichweite, um unnötiges Strecken oder Beugen zu vermeiden; montieren Sie herausziehbare Regale und ausziehbare Kleiderstangen; kaufen Sie Körbe und andere leicht zugängliche Aufbewahrungsmöglichkeiten.
- Beachten Sie im Badezimmer folgende Punkte:
 - Montieren Sie einen erhöhten Toilettensitz.
 - Besorgen Sie einen Duschstuhl oder eine kleine Sitzbank.
 - Installieren Sie Handgriffe in der Dusche, neben der Badewanne und nahe der Toilette. Diese geben Ihnen Halt und Sicherheit.
 - Ersetzen Sie fest montierte Duschköpfe mit Handduschbrausen.

Ihr Hausarzt, der Operateur und das Klinikteam stehen Ihnen mit vielen Tipps und praktischer Unterstützung zur Seite. Fragen Sie im Rahmen eines Arzttermins einfach nach der postoperativen Nachsorge.

„So wie ich das heute sehe, habe ich praktisch ein zweites, schmerzfreies Leben bekommen.“



Die erste Zeit nach der Operation

Die Genesungszeit variiert je nach Eingriff und Person. 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.

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. Andere Bewegungen, wie zum Beispiel Strecken und Drehen, werden Sie eine Zeit lang nicht voll ausführen können, da sich Ihr Körper erholen und seine Kräfte zurück gewinnen muss.

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.

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.



Ihr Hausarzt sowie Ihr Orthopäde stehen Ihnen mit vielen Tipps und praktischer Unterstützung zur Seite. Fragen Sie im Rahmen eines Arzttermins einfach nach der postoperativen Nachsorge.

Hüftübungen zur Vorbereitung auf die Operation

Die beste Vorbereitung auf eine Hüftoperation ist, so mobil und aktiv wie möglich zu sein. Das lindert auch die Schmerzen, die Ihr Hüftleiden verursacht.

Auch wenn dies zunehmend schwieriger wird – bleiben Sie am Ball! Denn tägliche Aktivitäten über nur wenige Minuten können bereits viel bewirken.

Schwimmen und Fahrradfahren sind ideal, weil beides die Hüfte trainiert, aber nicht zu sehr anstrengt. Der natürliche Auftrieb des Wassers entlastet ebenfalls Ihre Gelenke.

Es gibt eine Reihe von schonenden Bewegungsübungen, die speziell zur Linderung von Hüftschmerzen entwickelt wurden:

Leichter Seitentritt

- Legen Sie sich auf den Rücken, spreizen Sie die Beine auf Hüftbreite und legen Sie die Hände auf die Hüften.
- Strecken Sie Ihr rechtes Bein so weit wie möglich zur Seite aus.
- Halten Sie die Position eine Sekunde lang und bewegen Sie das Bein danach innerhalb von drei Sekunden wieder auf seine ursprüngliche Position.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal und wechseln Sie dabei zwischen den Beinen.

Seitliches Dehnen

- Legen Sie im Stehen die Hände auf die Hüften, heben Sie das linke Bein und versetzen Sie den Fuß um etwa einen Meter nach links. Beugen Sie dabei leicht Ihr linkes Knie.
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf die linke Seite.
- Kehren Sie zur Ausgangssituation zurück.
- Wiederholen Sie die Bewegungen für die rechte Seite.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal und wechseln Sie dabei zwischen den Seiten.

Hüfte strecken

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und stellen Sie die Füße bei angewinkelten Beinen flach auf den Boden.
- Heben Sie Ihr Gesäß langsam und strecken Sie Ihr rechtes Bein und den Fuß gerade nach vorn aus.
- Halten Sie die Position eine Sekunde lang und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal und wechseln Sie dabei zwischen den Beinen.

Beine anheben

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig.
- Heben Sie das rechte Bein und bewegen Sie es nach außen. Winkeln Sie dabei das Bein um 90° an, so dass die Innenseite des Oberschenkels zum Boden zeigt.
- Strecken Sie ihr Bein langsam diagonal nach hinten und heben Sie die Ferse zur Decke.
- Setzen Sie das rechte Bein wieder auf dem Boden ab.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal und wechseln Sie dabei zwischen den Seiten.

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