

Informationen für Patienten

Künstliches Hüftgelenk (HTEP)



Impressum

Herausgeber: RKH Kliniken Ludwigsburg-Bietigheim gGmbH

Gestaltung: Abteilung Marketing

Stand: Mai 2018, X303
© Regionale Kliniken Holding RKH GmbH

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihnen soll ein künstliches Hüftgelenk implantiert werden, eine sogenannte Hüftendoprothese. Um ein möglichst gutes Operationsergebnis zu erreichen, gibt es einige Dinge nach der Operation zu beachten.

Die hier aufgeführten Empfehlungen sollen Ihnen eine kleine Hilfe sein, möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen, ohne Ihr neues Hüftgelenk zu gefährden. Ihre persönliche Situation ist jedoch immer mit dem behandelnden Arzt während der Visite und/oder mit dem zuständigen Physiotherapeuten abzustimmen.

Für Fragen stehen wir natürlich jederzeit gerne zu Verfügung.

Allgemeine Informationen

- _ Am ersten Tag nach der Operation ist es wichtig, regelmäßig, am Besten stündlich, die Füße auf und ab zu bewegen (ca. 60 mal auf jeder Seite), um einer Thrombose vorzubeugen.
- _ Zum besseren Verständnis der Bilder, ist das operierte Bein durch pinkfarbenes Tape gekennzeichnet.



- _ Die ersten 24-48 Stunden nach der Operation liegt Ihr operiertes Bein in einer Schaumstoffschiene.

_ Bitte achten Sie darauf, dass das operierte Bein so in der Schaumstoff-schiene liegt, dass die Kniescheibe und der Fuß in Richtung Decke zeigen. Ebenfalls werden die Drainagen, über die das restliche Blut und Wundwasser aus dem Operationsgebiet abgeleitet wird, im Normalfall nach 24-48 Stunden entfernt.

_ Auf keinen Fall dürfen die Beine übereinander geschlagen werden (Ausrenkungsgefahr)

_ Bereits am ersten Tag nach der Operation wird mit der Mobilisation begonnen. Ein Physiotherapeut wird zu Ihnen kommen.

_ Am 2. oder 3. Tag nach der Operation fertigen wir ein Röntgenbild an, um den korrekten Sitz der Prothese zu dokumentieren.

_ Bitte denken Sie daran, dass Sie für das Gehen an Unterarmgehstützen festes Schuhwerk (flach, am Besten mit Klettverschlüssen) benötigen. Badeschuhe oder Schuhe mit Absatz sind ungeeignet! Achten Sie darauf, dass Ihre Hosen nicht zu lang sind. Um Stürze zu vermeiden, sollten Sie immer darauf achten, dass der Boden nicht nass ist. Sollten Sie eigene Gehstützen besitzen, lassen Sie sich diese bitte mitbringen.



_ An den folgenden Tagen wird der zuständige Physiotherapeut täglich (außer sonntags) mit Ihnen zusammen an der Verbesserung Ihres Gangbildes und der Kraft des operierten Beines arbeiten.

Liegen

- _ Wir empfehlen Ihnen dringend, die ersten Tage auf dem Rücken zu schlafen. Die Beine sollten gestreckt sein und nicht übereinander geschlagen werden. Das Schlafen auf der nicht operierten Seite ist nur mit einem nicht zu weichen Kissen zwischen den Knien erlaubt. Das Schlafen auf der operierten Seite ist je nach Beschwerden frühestens nach zwei Wochen möglich.



Aufsitzen

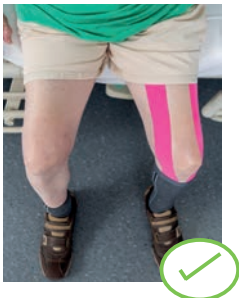
- _ Um Ausrenkungen zu vermeiden, ist es ratsam, dass Sie zur operierten Seite hin aufstehen. Rutschen Sie mit dem Gesäß möglichst weit an den Bettrand und versuchen Sie das operierte Bein vorsichtig über diesen zu schieben. Stützen Sie sich mit den Armen hoch in den Sitz und bringen Sie dann den Oberkörper in die Senkrechte. Der Physiotherapeut wird dies mit Ihnen üben.
- _ In den ersten Tagen kann das Aufsitzen an die Bettkante recht beschwerlich sein. In seltenen Fällen kann es auch passieren, dass der Kreislauf absackt und es Ihnen schwindelig wird. Lassen Sie sich deshalb die ersten Tage vom Pflegepersonal und/oder dem zuständigen Therapeuten helfen, solange Sie sich noch nicht sicher sind.

- _ Es ist trotzdem wichtig für den Kreislauf und die Lunge, regelmäßig (z.B. zum Essen und/oder zum Waschen) am Bettrand oder auf einem Stuhl zu sitzen, wenn es die Schmerzen zulassen.



Sitzen

- _ Achten Sie beim Sitzen darauf, dass Sie vor allem in der ersten Zeit nach der Operation immer leicht erhöht sitzen. D.h., dass die Knie immer tiefer sein sollten als die Hüfte.
- _ Der Oberkörper sollte aufgerichtet sein und darf nicht verdreht werden.
- _ Bitte benutzen Sie anfangs **IMMER** einen Toilettenaufsatz. Jede Toilette auf der Station ist mit einem ausgestattet. Für Zuhause besteht die Möglichkeit von uns einen rezeptiert zu bekommen.
- _ Der Oberkörper sollte aufgerichtet sein und darf nicht verdreht werden.



Gehen

- _ Bereits am ersten Tag nach Ihrer Hüftoperation wird der zuständige Physiotherapeut versuchen, mit Ihnen in den Stand zu kommen. In aller Regel können Sie Ihr operiertes Bein sofort mit dem ganzen Körpergewicht belasten.



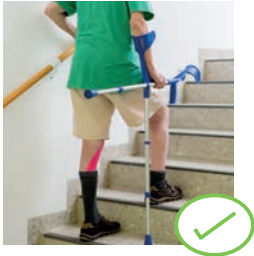
Treppen gehen

- _ Bevor Sie unsere Klinik Richtung Reha oder nach Hause verlassen, werden wir Ihnen noch das Treppensteigen zeigen und mit Ihnen üben.

Aufwärts

- _ Je nachdem an welcher Seite sich Ihr Treppengeländer zuhause befindet, halten Sie sich entweder mit der linken oder der rechten Hand am Geländer fest.
- _ Wenn Sie die Treppe nach oben gehen, hält sich wie bereits oben erwähnt eine Hand (rechts oder links) am Geländer fest.

- _ Dann wird zuerst das nichtoperierte Bein auf die erste Stufe gestellt, dann erst das operierte Bein zusammen mit der Gehhilfe.



Abwärts

- _ Auch hier halten Sie sich entweder mit der linken oder der rechten Hand am Geländer fest.
- _ Jetzt wird die Gehhilfe zusammen mit dem operierten Bein eine Stufe hinabgestellt.
- _ Das nichtoperierte Bein wird nachgestellt.



Bewegungen des alltäglichen Lebens

- _ Tiefes Bücken ist vor allem in den ersten sechs Wochen nach der Operation nicht erlaubt. (Ausrenkungsgefahr)
- _ Beim Bücken im Stehen ist es wichtig, dass Sie über das nicht operierte Bein den Oberkörper nach vorne neigen und dabei das operierte Bein nach hinten strecken.
- _ Es ist sinnvoll, sich hierbei mit einer Hand an einem Tisch oder einem anderem geeigneten Gegenstand stabil abzustützen.
- _ Zum Aufheben kleinerer Gegenstände benutzen Sie bitte eine Greifzange.
- _ Ebenso empfehlen wir beim Schuhe an- und ausziehen entweder eine Greifzange oder einen langen Schuhlöffel zu verwenden.
- _ Beim Socken anziehen benutzen Sie bitte ebenfalls eine Greifzange oder eine Sockenanziehhilfe.



Wichtig

- _ In den ersten 6 Wochen nach der Operation sollte die Hüfte im Liegen, im Sitzen und im Stand nicht über 90 Grad gebeugt werden. Das heißt, dass das Kniegelenk nie höher als das Hüftgelenk sein sollte.
- _ Das Übereinanderschlagen der Beine ist ebenfalls im Liegen, Sitzen und im Stand verboten.
- _ Prinzipiell sind auch im späteren Alltag Stoßbelastungen oder Überbelastung zu vermeiden. Achten Sie dringend auf ihr Gewicht!!
- _ Auch nach der Rehabilitation sollten Sie weiterhin daran arbeiten, die hüftumgebende Muskulatur zu kräftigen. Durch eine kräftige Muskulatur kann die Belastung auf Ihr künstliches Hüftgelenk reduziert werden.
- _ Geeignet sind hierfür z.B, ein gut angeleitetes Krafttraining, Radfahren (tiefer Einstieg), Schwimmen (Kraulbeinschlag) oder Walking.
- _ Ungeeignet sind Ballsportarten, Kampfsportarten, Squash, Ski alpin oder Ähnliches.

- _ Sollte Ihr Bein zunächst nicht voll belastbar sein, müssen Sie sich frühzeitig, am Besten in Absprache mit ihren Angehörigen und unserer Pflegeüberleitung Gedanken machen, wie und wo diese Entlastungsphase bis zu einer eventuellen Reha überbrückt werden kann
- _ Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bzw. aus der Rehaklinik sollten Sie Kontakt zu einem niedergelassenen Unfallchirurgen oder Orthopäden aufnehmen, um die von uns empfohlenen regelmäßigen Röntgenkontrollen dort durchführen zu lassen.
- _ Sollten Sie die Kontrollen hier im Haus machen wollen (Prothesensprechstunde) brauchen Sie eine Überweisung eines Facharztes für Unfallchirurgie oder Orthopädie.
Der Hausarzt kann Sie leider nicht direkt zu uns überweisen.

Hilfsmittel



Toilettensitz-
erhöhung



Greifzange



Sitzkeil

RKH Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen

Riedstr. 4 · 74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon 07142-79-0

www.rkh-kliniken.de