

Verhaltensregeln nach Hüftgelenkersatz Hüftgelenksendoprothese

Gesundheitszentrum
Bitterfeld/Wolfen gGmbH
www.gzbiwo.de

EndoProthetikZentrum der Klinik
für Unfallchirurgie u. Orthopädie

Leiter des EPZ
OA Dr. med. R. Schräpler
Tel. 03493 31-2155 / Fax 31-2191
E-mail: epz@gzbiwo.de

Physiotherapeutische Abteilung

Leitende Physiotherapeutin
Frau Trappiel
Tel. 03493 31-2703 / Fax 31-2727

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Die Regeln und Verhaltenshinweise sollen Ihnen den Umgang mit dem künstlichen Gelenk erleichtern, die Genesungszeit überschaubar machen.

Ziel ist es dabei, eine möglichst lange Verbesserung Ihrer Lebensqualität durch den künstlichen Gelenkersatz in Aussicht zu stellen.

Die während des stationären Aufenthaltes mit der Physiotherapie eingeübten Bewegungsmuster und individuellen Hinweise sind die Basis für Ihr Verhalten:

- Schlagen Sie die Beine nicht übereinander – weder im Sitzen, noch im Liegen oder Stehen.
- Halten Sie beim Liegen bzw. Aufstehen die Beine eher etwas gespreizt.
- In den ersten (drei) Wochen nach der OP sollten Sie das gestreckte Anheben des Beines ohne medizinische Überwachung vermeiden.
- Beugen Sie die operierte Hüfte in den ersten 6 Wochen nicht über 90°. Dies entspricht einem aufrechten Sitzen mit waagerechten Oberschenkeln. In den nächsten 4 Wochen ist eine vorsichtige Steigerung bis 110° möglich.

Hinweise für den Alltag

Verwendung von Unterarmstützen:

Die implantierten Prothesen sind prinzipiell sofort voll belastbar. Dennoch sollte das Bein dem individuellen Schmerz entsprechend belastet werden. Die beiden Unterarmstützen helfen zudem, das Gangbild zu schulen (bewusstes Setzen und Abrollen des Fußes).

Wir empfehlen die UA-Stützen 6 Wochen zu verwenden.

Zuerst wird man sie in der eigenen Wohnung nicht mehr benötigen.

Bald danach fühlt man sich auch auf ebenem Gelände außer Haus sicher.

Geht es in unbekanntes Terrain oder um Ausflüge im Dunklen, sind die Stützen weiterhin sinnvoll. Auch sollten sie für zwei Jahre vorsorglich mit auf Reisen genommen werden.

Abzuraten ist von der Verwendung von nur einer Stütze. Das Gangbild wird schief und es bilden sich ungünstige Bewegungsmuster aus.

Wenn Sie nach einem halben Jahr immer noch meinen, nicht ohne Stützen auszukommen, sollten Sie ärztlichen Rat suchen.

Generell empfehlen wir bei Problemen mit Ihrer Gelenkprothese dringend eine Rücksprache mit uns bzw. ihrem behandelnden Arzt. Unsere Kontaktdaten finden Sie unter anderem auf der ersten Seite dieses Schreibens oben rechts im Kästchen.

Medikamentöse Thrombose/Embolieprophylaxe:

Entsprechend den derzeit gültigen Empfehlungen sollte die medikamentöse Thromboseprophylaxe 35 Tage nicht unterschreiten.

Bei vorbestehender Einnahme von Antikoagulantien kann auch vor diesem Zeitpunkt durch den verordnenden (Haus)Arzt wieder rückumgestellt werden.

Hüftbeugung nicht über 90°:

In den ersten 3 bis 4 Monaten beanspruchen Sie eine Hilfsperson oder Hilfsmittel beim An- und Ausziehen von Schuhen, Strümpfen, Hosen und Röcken.

Achtung! Setzen Sie sich nicht in weiche Sessel oder auf weiche Sofas.

Beine eher spreizen, aber nicht nach außen drehen:

Beine nicht übereinanderschlagen. In den ersten Wochen möglichst nicht auf der operierten Seite liegen. Ein Kissen zwischen den Knien unterstützt diese Lagerung auch im Schlaf.

Sex (k)ein Thema?

Sex gehört zu einer erfüllten Partnerschaft. Dennoch sollte auf die Prothese Rücksicht genommen werden. Am sichersten ist dabei die Seitenlage.

Toilette:

Verwenden Sie möglichst sechs Monate lang eine Toilettensitzerhöhung.

Das Abwischen sollte über die gesunde Seite oder zwischen den Beinen hindurch erfolgen.

Stolperfallen:

Entfernen Sie Sturz- und Stolperfallen aus Ihrer Wohnung (Teppichläufer, niedrige Möbel, Bodenvasen). Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung Ihrer Umgebung.

Rucksack:

Transportieren Sie Dinge möglichst so, dass Sie die Hände frei haben.

Autofahren:

Beim Ein- und Aussteigen an die oben beschriebenen Verhaltensregeln denken. Auch im Auto sollten Sie gegebenenfalls eine Sitzerrhöhung nutzen, um eine Hüftbeugung über 90° zu vermeiden.

Selbstfahren ist erst nach ca. 3 Monaten anzustreben.

Schuhwerk:

Tragen Sie stets, insbesondere draußen, feste Schuhe. Keine Schlappen!
Achten Sie auf rutschfeste Sohlen und Schuhe ohne hohe Absätze.

Sportmöglichkeiten:

Bleiben Sie bzw. werden Sie wieder aktiv!

Schwimmen mit Kraulbeinschlag ist möglich. Froschbeinschlag ist (im ersten Jahr) zu vermeiden.

Aquajogging ist empfehlenswert.

Radfahren ist ab 3 Monaten möglich. Vermeiden Sie jedoch Kraftanstrengungen.

Wandern und Spaziergänge sind erlaubt (möglichst kein Gepäck über 10 kg tragen).

Extremsport meiden:

Diese Sportarten sollten Sie unbedingt meiden: Alpinski, Squash/Tennis, Badminton, Kontaktsport (Fußball, Handball, Kampfsport) sowie jegliche Betätigung mit einseitiger oder starker Stoßbelastung der Beine.

Tragen Sie keine Lasten, die mehr als 20% des eigenen Körpergewichtes betragen.

Bestrahlungen:

Elektrotherapie im Bereich der implantierten Prothese sowie in deren näherer Umgebung ist generell zu vermeiden.

Machen Sie Arzt oder Therapeuten auf jeden Fall auf Ihre Prothese aufmerksam, auch wenn die Bestrahlung an ganz anderen Körperstellen erfolgen soll.

Prothesenpass:

Tragen Sie bitte Ihren Prothesenpass immer bei sich.

Er enthält alle nötigen Angaben zu Ihrer Prothese. Zeigen Sie diesen Ausweis am Flughafen bei der Durchleuchtung vor.

Bei anderweitigen eitrigen Entzündungen ist das Kunstgelenk auch noch nach Jahren einer erhöhten Infektionsgefahr ausgesetzt (Atemwegs- und Niereninfekte, Zahnbehandlungen oder anderweitige Eingriffe, insbesondere in Kombination mit einer Zuckerkrankheit).

Nachuntersuchungen:

Eine regelmäßige klinische und radiologische Kontrolle sollte jährlich erfolgen.

Bei erneuten oder zunehmenden Beschwerden ist auch außerhalb der Intervalle eine eingehende Diagnostik angeraten.

Legen Sie in diesen Fällen Ihren Prothesenpass vor.