



**BARMHERZIGE  
BRÜDER**  
Krankenhaus Eisenstadt



# PHYSIOTHERAPIE NACH HÜFTTOTALENDOPROTHESE

Informationen und Übungen



In dieser Informationsbroschüre finden Sie wichtige Tipps und unterstützende Übungen zur Wiederherstellung Ihrer Mobilität in der ersten Zeit nach der Operation.

Zum besseren Verständnis ist das operierte Knie mit einem roten Band markiert.

Gemeinsam mit Ihren Physiotherapeut:innen erlernen Sie Bewegungsabläufe und Kräftigungsübungen.

# ES IST IHRE GESUNDHEIT, DIE UNS BEWEGT

Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient!

Das Hüftgelenk ermöglicht ein großes Bewegungsausmaß. Muskulatur und Gelenkscapsel unterstützen die Gelenkstabilität. Nach der Operation ist diese Stabilität reduziert.

In den ersten 6 Wochen bildet sich dort, wo die Gelenkscapsel war, neues Bindegewebe, das die Hüftprothese in der richtigen Position hält.

Halten Sie in dieser Zeit einige Verhaltensregeln ein, damit die richtige Gelenkstellung erhalten bleibt und eine Luxation oder Lockerung der Prothese vermieden wird.

Diese Informationsbroschüre bietet Ihnen in der Zeit nach der Operation wichtige Tipps und unterstützende Übungen zur Wiederherstellung Ihrer Mobilität.

Ihr aktives Mitwirken ist ein wesentlicher Faktor für einen optimalen Therapieerfolg. Üben Sie weiter, auch wenn oftmals schnelle Verbesserungen mit Phasen wechseln, in denen der subjektive Eindruck des Stillstands entsteht.

Führen Sie die Übungen, die Sie gemeinsam mit den Physiotherapeut:innen erarbeiten, konsequent durch und beachten Sie die Empfehlungen.

Offene Fragen beantworten die Mitglieder Ihres Behandlungsteams gerne!

Wir wünschen Ihnen eine gute Rehabilitation!



## AUFSTEHEN VOM BETT

Rutschen Sie an den Bettrand des operierten Beines. Richten Sie den Oberkörper auf.

Schieben Sie – auf dem Gesäß drehend – die Beine langsam aus dem Bett.



Stützen Sie sich beim Aufstehen mit den Händen auf der Unterlage ab. Stellen Sie das operierte Bein nach vorne.



## ZURÜCKLEGEN INS BETT

Setzen Sie sich nahe dem Kopfende rückwärts auf das Bett.

Heben Sie das operierte Bein mit Hilfe des gesunden Beines oder mit Hilfe der Hände (bzw. eines Leintuchs) ins Bett.



## SEITENLAGE

In Rückenlage stellen Sie beide Beine auf, drehen Sie Oberkörper und Beine gleichzeitig zur Seite.

Seitenlage auf der gesunden Seite ist ab sofort möglich. Seitenlage auf der operierten Seite ist schmerzabhängig möglich.



## DER 3-PUNKT-GANG

Stellen Sie beide Krücken nach vorne und danach das operierte Bein zwischen die Krücken.

Machen Sie danach einen Schritt mit dem gesunden Bein nach vorne.



## DER 4-PUNKT-GANG

Stellen Sie die linke Krücke und das rechte Bein nach vorne, danach die rechte Krücke und das linke Bein.



Verwenden Sie Gehhilfsmittel, bis Sie ohne Hinken gehen können. Wenn Sie nur eine Krücke verwenden, nutzen Sie diese auf der gesunden Seite. Fragen beantwortet Ihr/Ihre Physiotherapeut:in.



## BEACHTEN SIE BITTE FOLGENDES

### **GESTRECKTES BEIN IM LIEGEN NICHT VON DER UNTERLAGE HEBEN**

Beugen Sie Ihr Knie und ziehen Sie die Ferse Richtung Gesäß, bevor Sie das Bein von der Unterlage abheben.

### **SITZEN**

Die Hüftbeugung bis 90° ist erlaubt. Dabei ist die Hüfte im Sitzen höher als das Kniegelenk. Setzen Sie sich auf stabile Sitzgelegenheiten.

Neigen Sie im Sitzen den Oberkörper nur minimal nach vorne.

Heben Sie keine Gegenstände vom Boden aus dem Sitz auf.  
Verdrehen Sie den Oberkörper nicht gegen das Bein, beispielsweise wenn Sie etwas aus dem Nachtkästchen holen.

Überschlagen Sie die Beine im Sitzen nicht!





## STUFEN STEIGEN HINAUF

Steigen Sie zuerst mit dem gesunden Bein eine Stufe höher. Dann stellen Sie die Krücke und das operierte Bein dazu.



Zur Erhöhung der Sicherheit verwenden Sie, wenn möglich, den Handlauf.





## STUFEN STEIGEN HINUNTER

Stellen Sie zuerst die Krücke und das operierte Bein eine Stufe tiefer.



Dann stellen Sie das gesunde Bein dazu.



## PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

### KRÜCKENEINSTELLUNG

Stellen Sie die Krücken so ein, dass der Handgriff auf Höhe Ihres Handgelenks liegt, wenn Sie aufrecht stehen. Der Ellbogen ist beim Gehen minimal gebeugt.



### BANDAGIERUNG

Die Verwendung von Bandagen oder Thrombosestrümpfen empfehlen wir bis zur Nahtentfernung. Tragen Sie die Bandage tagsüber. Die Bandagierung ersetzt nicht die Medikation zur Thromboseprophylaxe. Aktive Bewegung ist der beste Schutz.

### KÄLTETHERAPIE

Kälte kann helfen, Schmerzen und Schwellungen in den ersten Tagen zu verringern. Bei Schwellung und Schmerz führen Sie mehrmals täglich eine Kühlung von maximal 10-15 Minuten durch. Vermeiden Sie direkten Hautkontakt (Handtuch als Zwischenlage) und kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Haut.

# PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN

## SITZEN

Eine höhere Sitzgelegenheit erleichtert das Aufstehen und Hinsetzen. Ihre Sessel können Sie mit einem Sitzpolster leicht erhöhen. Strecken Sie beim Aufstehen und Hinsetzen das operierte Bein nach vorne. Armlehnen erleichtern das Aufstehen und Setzen.

## STEHEN UND GEHEN

Nutzen Sie die Krücken beim Gehen. Beim Umdrehen machen Sie kleine Schritte. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

## DUSCHE

Haltegriffe und rutschfeste Unterlagen erhöhen die Sicherheit.  
Ein höhenverstellbarer Duschhocker erleichtert das Duschen.



## AN- UND AUSKLEIDEN

Ziehen Sie sich im Sitzen an.  
Die umgedrehte Krücke oder eine Greifzange kann beim Anziehen helfen. Die Greifzange ist im Orthopädiefachgeschäft erhältlich.

Ziehen Sie zuerst das operierte Bein an.



Auskleiden erfolgt in umgekehrter Reihenfolge:  
zuerst das gesunde, dann das operierte Bein.

## **GANG AUF DIE TOILETTE**

Haltegriffe an den Wänden erleichtern das Aufstehen und Setzen.  
Ein WC-Aufsatz bietet Unterstützung.

## **HAUSHALT**

Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppiche und freiliegende Kabel, um Unfälle zu vermeiden.

Unterbrechen Sie länger andauernde Tätigkeiten durch Pausen und führen Sie Positionsveränderungen durch.

## **SPORTEMPFEHLUNGEN**

Alle Aktivitäten und Belastungen, denen Sie Ihr künstliches Gelenk aussetzen, beeinflussen dessen Lebensdauer. Bei maßvoller sportlicher Aktivität wird die Haltbarkeit Ihrer Endoprothese verlängert. Bei allen sportlichen Betätigungen gilt langsam und vorsichtig zu beginnen.

Sprechen Sie mit der/dem Ärzt:in und Physiotherapeut:in über die Intensität der Belastung.

### **SCHWIMMEN**

Erlaubt sind Brust- und Rückenkräul, sowie Gehübungen im Wasser, sobald die Nähte entfernt sind und eine trockene Wunde vorhanden ist.

### **RADFAHREN**

Radfahren am Heimtrainer mit wenig Widerstand. Achten Sie auf eine max. Hüftbeugung von 90° für 6 Wochen! Achtung auch beim Auf- und Absteigen!

### **NORDIC WALKING**

Beginnen Sie mit Nordic Walking, sobald Sie ohne Krücken und Hinkmechanismus gehen können. Information dazu erhalten Sie von der/dem Ärzt:in oder Physiotherapeut:in.

### **SAUNA/SOLARIUM/INFRAROT**

Nutzen Sie Sauna/Solarium/Infrarot frühestens 12 Wochen nach der Operation.



## AUTOFAHREN

Setzen Sie sich rücklings auf den Beifahrersitz.  
Heben Sie die Beine gleichzeitig mit der Drehung des Oberkörpers ins Auto.  
Bei Bedarf unterstützen Sie das operierte mit dem gesunden Bein.

## SELBSTSTÄNDIGES LENKEN DES FAHRZEUGS

Klären Sie mit Ihrer Versicherung, ab wann Versicherungsschutz beim  
eigenständigen Lenken des Autos gegeben ist.





## **BEACHTEN SIE BITTE FOLGENDES BEI DER DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN:**

Wiederholen Sie jede Übung 10x in 3 Serien mit einer Pause von mindestens 30 Sekunden - insgesamt 30 Wiederholungen.

- Führen Sie die Übungen täglich 2 bis 3-Mal durch.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert durch.
- Atmen Sie während der Ausführung der Übung ruhig weiter.

Bitte führen Sie nur jene Übungen durch,  
die Sie mit dem/der Physiotherapeut:in erlernt haben.



## WICHTIG ZU WISSEN

Bitte bringen Sie zum **stationären Aufenthalt** folgendes mit:

- Gehhilfsmittel wie Krücken oder Gehgestell
- Schuhe mit flachem Absatz, festem Halt, rutschfester Sohle und einfachem Einstieg

Bitte organisieren Sie für die Zeit **nach dem stationären Aufenthalt**:

- Termin bei einer/einem Physiotherapeut:in unmittelbar nach dem stationären Aufenthalt



# ÜBUNGSPROGRAMM

Führen Sie die Übungen wie beschrieben kontrolliert und korrekt aus. Während und nach der Übung steigt der Schmerz **nicht über 5** (auf einer Skala von 0-10).



## RÜCKENLAGE

Abwechselnd ein Bein mit der Ferse auf der Unterlage Richtung Gesäß ziehen und wieder ausstrecken. Das zweite Bein bleibt dabei gestreckt liegen. 10 Wiederholungen in 3 Serien



## RÜCKENLAGE

Beine gestreckt lassen. Vorfüße hochziehen, Fersen und Knie ins Bett drücken. Gesäß dabei anspannen (ohne Hohlkreuz). Halten Sie diese Spannung für 5-10 Sekunden. 10 Wiederholungen in 3 Serien



## RÜCKENLAGE

Beine gestreckt lassen. Vorfüße hochziehen, abwechselnd rechtes und linkes Bein in die Länge schieben. Knie bleiben gestreckt, die Beine nicht anheben. 10 Wiederholungen in 3 Serien



## SITZ

Setzen Sie sich mit dem Gesäß möglichst weit bis zur Rückenlehne. Ziehen Sie den Vorfuß hoch, strecken Sie das Bein.

**10 Wiederholungen in 3 Serien**



## SITZ

Legen Sie die Handflächen an die äußere Oberschenkelseite. Drücken Sie mit beiden Händen gegen die Beine, die Knie dabei nicht auseinanderfallen lassen.

**10 Wiederholungen in 3 Serien**



## STAND

Stehen Sie mit dem Rücken an der Wand. Die Fußsohlen eine Fußlänge von der Wand entfernt. Schieben Sie das Becken nach vorne ohne den Kontakt Brustwirbelsäule-Wand zu verlieren.

**10 Wiederholungen in 3 Serien**



## STAND

Stützen Sie mit beiden Armen auf der Sessellehne. Bewegen Sie das operierte Bein nach hinten und wieder zurück. Der Fuß bleibt dabei in Kontakt mit dem Boden.

**10 Wiederholungen in 3 Serien**



[www.bbeisen.at](http://www.bbeisen.at)



**BARMHERZIGE  
BRÜDER**  
Krankenhaus Eisenstadt

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universitäten  
Graz, Innsbruck & Wien

### **PHYSIOTHERAPIE**

Johannes von Gott-Platz 1 • 7000 Eisenstadt  
Tel +43 (0) 2682 601 • Fax +43 (0) 2682 601-1099  
[krankenhaus@bbeisen.at](mailto:krankenhaus@bbeisen.at)  
[www.bbeisen.at](http://www.bbeisen.at)

Fotocredits:  
WolfStudios  
Barmherzige Brüder  
Canva