



Endoprothetikzentrum der  
Maximalversorgung

LVR-Klinik für Orthopädie  
Viersen

# Physiotherapie nach einer Hüftgelenksoperation



Ambulante Physiotherapie

Tel. 02162 96 - 6232

LVR-Klinikverbund



Qualität für Menschen

# Das Team der Physiotherapie



Von links nach rechts: Dirk Ostermann, Robert Steenman (Leitung), Sabine Gottschalk, Peter Görtz, Anke Frentzen (stellvertretende Leitung), Regine Hoster, Manuela Siemons, Arjan van't Hof, Yannick Broich

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die folgende Broschüre informiert Sie über Ihre physiotherapeutische Behandlung in der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen und gibt Ihnen einen kurzen Einblick in die pflegerische und ärztliche Nachsorge. Wir sind auch zur ambulanten Therapie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt oder nach der Rehabilitation für Sie da. Sie erreichen uns montags bis freitags in der Zeit von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr unter Tel 021 62 966 - 232 oder -229.

## Die Pflege

Die Krankenschwestern und -pfleger Ihrer Station überwachen in erster Linie Ihre Vitalzeichen (Puls, Blutdruck und Körpertemperatur). Des Weiteren kümmern sie sich um die primäre Versorgung Ihrer Operationswunde und helfen Ihnen, falls nötig, in den ersten Tagen bei Ihren täglichen Verrichtungen wie An- und Ausziehen, Waschen etc. Vom Team Ihrer Station erhalten Sie auch die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordneten Medikamente. Sollten Sie trotz Schmerzmittel weiterhin Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

## Der ärztliche Dienst

Ärztinnen und Ärzte untersuchen Sie bei Ihrer Aufnahme und informieren Sie über Ablauf und Risiken einer Operation. Nach der Operation berichten sie Ihnen über deren Verlauf und überwachen Ihren Genesungsprozess. Täglich kommt eine Ärztin oder ein Arzt zur Visite und fragt nach Ihrem Wohlergehen. Eventuelle Fragen, die die Pflegekräfte nicht beantworten konnten, können Sie bei der Visite stellen.

## Die Physiotherapie

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten begleiten Sie bei der Nachsorge direkt im Anschluss an Ihre Operation. Sie helfen Ihnen, nach der Operation wieder beweglich und kräftig zu werden. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über nützliche Übungen sowie Tipps und Tricks, die Sie auch zu Hause beachten und ggf. durchführen sollten.

# Ablauf der Physiotherapeutischen Behandlung

## Im Folgenden finden Sie noch einige kurze Informationen über den Ablauf Ihrer Therapie:

- Am Tag vor der Operation erhalten Sie eine Anleitung zur Atemtherapie. Außerdem üben wir mit Ihnen das korrekte Gehen mit zwei Unterarmgehstützen.
- Im Anschluss an die Operation wird eine Therapeutin oder ein Therapeut auf der Wachstation mit Ihnen die Atemtherapie und Übungen zur Vorbeugung einer Thrombose durchführen und evtl. mit Ihnen aufstehen.
- Am Tag nach der Operation wiederholen Sie die Atemtherapie und die Thrombosephrophylaxe und stehen mit unserer Hilfe auf, um im Anschluss mit Unterarmgehstützen in Ihrem Zimmer zu gehen.
- Bis zum Tag ihrer Entlassung werden Sie von der Abteilung für Physiotherapie und der Bäderabteilung betreut. Dabei wird Intensität und Häufigkeit jeder Übung individuell mit Ihnen abgestimmt.

## Thromboseprophylaxe

Füße mit Kraft im Wechsel beugen und strecken. Führen Sie diese Übung während der ersten Tage nach der Operation möglichst häufig durch.



## Atemtherapie zur Vorbeugung einer Lungenentzündung

Atmen Sie durch die Nase tief ein und heben dabei beide Arme über den Kopf. Dann atmen Sie durch den Mund wieder aus und senken die Arme.



## Lagerung

### Liegen auf dem Rücken



Wenn Sie operiert sind liegen Sie auf dem Rücken und es befindet sich ein Spreizkeil zwischen Ihren Beinen. Dieser muss tagsüber so lange dort bleiben bis Sie sicher alleine aus dem Bett steigen können. Dies wird ein Therapeut oder eine Therapeutin mit Ihnen üben. Unter den Unterschenkeln liegt jeweils ein kleines Kissen, damit keine Druckstellen an den Fersen entstehen. Diese Kissen sind nur so lange nötig, wie Sie ausschließlich auf dem Rücken liegen. Nachts kommt der Spreizkeil so lange zum Einsatz, bis Sie mit einem Kniekissen auf der Seite liegen können.

### Liegen auf der Seite



Auf der nicht operierten Seite dürfen Sie ab der 12. Woche nach der Operation liegen.

Wenn Sie ein Kniekissen mit einem Klettverschluss erworben haben (Foto), dürfen Sie direkt nach der Operation auch auf der Seite liegen, vorausgesetzt eine Therapeutin oder ein Therapeut hat es Ihnen gezeigt.

## Aufstehen und Hinlegen



Beim Aufstehen aus dem Bett bzw. Hinlegen in das Bett müssen Sie drei Dinge beachten:

- Halten Sie ihre Kniegelenke ca. zwei faustbreit auseinander
- Drehen Sie den Fuß des operierten Beines nach außen
- Richten Sie den Oberkörper nicht zu steil auf



## Aufstehen / Hinsetzen

Stützen Sie sich beim Aufstehen / Hinsetzen mit beiden Händen an den Armlehnen ab. Wenn keine Armlehnen vorhanden sind, nutzen Sie ihre Stützen. Strecken Sie beim Aufstehen / Hinsetzen immer das operierte Bein nach vorne und belasten Sie hauptsächlich das nicht operierte Bein.

**Innerhalb Ihres Zimmers können Sie Ihre Hausschuhe tragen, außerhalb bitte feste Schuhe anziehen.**



## Sitzen

Beim Sitzen müssen Sie Folgendes beachten:

- Nutzen Sie zum Sitzen einen nicht zu niedrigen Stuhl, besser ist ein Stuhl mit Keilkissen
- Vermeiden Sie Sofas und Sessel
- Sitzen Sie nicht länger als 30 Minuten am Stück, stehen Sie lieber zwischendurch auf und gehen ein paar Schritte oder legen Sie sich hin
- Schlagen Sie ihre Beine nicht übereinander
- Beugen Sie ihren Oberkörper nicht zu weit nach vorne



**Achtung! Der folgende Abschnitt gilt nicht für Patientinnen und Patienten mit AMIS-Hüften. Bitte letzte Seite beachten.**

## Luxationsprophylaxe, um einer Luxation (Auskugelung) der Hüfte vorzubeugen

Nach der Operation sollten Sie noch ca. 12 Wochen Luxationsprophylaxe betreiben. Erst nach dieser Zeit hat sich die Muskulatur wieder vollständig aufgebaut.

- Das operierte Hüftgelenk nicht über 90 Grad beugen
- Die Kniegelenke nicht näher als zwei faustbreit zusammen bringen
- Das operierte Bein nicht nach innen drehen

Drei Monate nach der Operation ist das „Auskugelrisiko“ deutlich geringer, aber nicht ganz aufgehoben. Sie werden bei extremen Bewegungen weiterhin vorsichtig sein müssen. Des Weiteren dürfen Bewegungen nicht forciert werden.



## Dreipunktgang

In den ersten Tagen nach der Operation gehen Sie im Dreipunktgang. Dabei stellen Sie die Stützen zusammen mit dem operierten Bein nach vorne, dann stellen Sie das nicht operierte Bein vor das Operierte. Achten Sie auf eine gleichmäßige Schrittlänge.



Patient ist an der linken Hüfte operiert



## Kreuzgang

Danach gehen Sie im Kreuzgang. Beim Kreuzgang geht die linke Stütze zusammen mit dem rechten Bein gleichzeitig nach vorne sowie die rechte Stütze mit dem linken Bein (wie beim Nordic Walking).

## Drehung auf der Stelle

Wenn Sie sich auf der Stelle drehen, gehen Sie immer über die gesunde Seite. Wenn Sie am rechten Bein operiert sind links herum, und wenn Sie an der linken Seite operiert sind rechts herum.

## Manuelle Lymphdrainage

In den ersten Tagen nach der Operation erhalten Sie eine manuelle Lymphdrainage zur Verbesserung des Lymphabflusses im operierten Bereich.



## Lymptapes



Kurz vor Ihrer Entlassung bekommen Sie ein Lymph-tape zur Unterstützung des Lymphabflusses im operierten Gebiet. Wir teilen Ihnen mit, wann Sie das Tape bekommen.

**Bitte cremen Sie sich an diesem Tag am operierten Bein nicht ein!**

Das Tape kann über mehrere Tage am Bein belassen werden. Sie können mit diesem Tape duschen und schwimmen. Das Tape ist aus Baumwolle und atmungsaktiv.

## Lymphamat

Der Lymphamat ist eine zusätzliche Behandlung zur Unterstützung des Lymphabflusses. Er wird bei besonders starker Schwellung auf Anordnung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes, am operierten Bein eingesetzt.



# Übungen

## Übungen aus der Rückenlage

### Spannungsübung

Um die Muskelkraft in Ihren Beinen zu erhalten, führen Sie bitte folgende Übung durch: Ziehen Sie Ihre Fußspitzen Richtung Knie, drücken die Kniegelenke durch und spannen zusätzlich Ihre Gesäßmuskulatur an.



### Beugeübung

Ziehen Sie das Knie des operierten Beins in Richtung gleichseitiger Schulter, wobei die Ferse über die Matratze gezogen wird. Das Kniegelenk zeigt dabei nach außen.



### Hüftstreckübung

Bei dieser Übung soll das Bett ganz flach eingestellt sein. Winkeln Sie beide Kniegelenke im 90° Winkel an und ziehen das **nicht** operierte Bein mit beiden Händen an den Brustkorb. Danach bringen Sie das operierte Bein in maximale Streckung.



# Übungen im Stehen

## Beugeübung

Heben Sie das operierte Bein mit gebeugtem Knie bis maximal 90° Hüftbeugung. Achten Sie darauf, dass das Knie des operierten Beines nach außen zeigt.



## Abspreizübung ohne Bodenkontakt

Bewegen Sie das operierte Bein mit gestrecktem Knie zur Seite, dabei soll der Fuß keinen Kontakt zum Boden haben.



## Abspreizübung mit Bodenkontakt

Bewegen Sie das operierte Bein mit gestrecktem Knie zur Seite. Das Becken dabei nicht anheben und den Fuß während der ganzen Bewegung am Boden lassen.



## Lockerungsübung

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Gehen Sie einen Schritt zurück. Beugen und strecken Sie Ihre Knie im Wechsel. Bei der Streckung soll die Ferse den Boden berühren. Bei der Beugung bleibt die Fußspitze am Boden.



Linkes Bein in Streckung



Linkes Bein in Beugung

## Streckübung

Bewegen Sie das operierte Bein mit gestrecktem Knie nach hinten. Halten Sie den Oberkörper dabei gerade. Der Fuß hält die ganze Zeit Kontakt zum Boden.

**Achtung! Diese Übung ist nicht für Patienten mit AMIS-Hüften geeignet.**



## Treppensteigen - mit Handlauf

### Treppe hoch

Um sicher eine Treppe steigen zu können, gehen Sie mit einer Hand an den Handlauf, mit der anderen Hand stützen Sie sich auf einer Gehstütze ab und halten gleichzeitig die zweite Stütze waagerecht in der Hand. Treppauf geht das nicht operierte Bein voraus, das operierte Bein und die Stütze gehen hinterher.



### Treppe runter

Beim Treppabgehen setzen Sie die Stütze zusammen mit dem operierten Bein zuerst eine Stufe runter, dann kommt das nicht operierte Bein auf diese Stufe nach.



## Treppensteigen -ohne Handlauf

### Treppe hoch

Treppauf geht das nicht operierte Bein voraus. Das operierte Bein und die beiden Stützen gehen hinterher.



### Treppe runter

Treppab gehen zuerst beide Stützen zusammen mit dem operierten Bein und das gesunde Bein kommt nach.



## Autofahren

Wenn Sie an der rechten Hüfte (Betätigung von Gas und Bremse) operiert sind, dürfen Sie in den ersten 12 Wochen nicht selbst Auto fahren. Sind Sie an der linken Hüfte (Bedienung der Kupplung) operiert, dürfen Sie nach 6 Wochen eigenständig Auto fahren.



### Einsteigen in das Auto

Der Beifahrersitz soll weit nach hinten gestellt sein. Die Rückenlehne darf nicht zu steil stehen. Legen Sie zur leichteren Drehung Ihres Körpers eine Plastiktüte auf den Sitz. Stellen Sie sich bei geöffneter Beifahrertür mit dem Rücken zum Sitz. Dann schieben Sie das operierte Bein nach vorne, so wie Sie es schon gelernt haben und setzen sich langsam auf den Sitz. Dabei sollte das Körpergewicht auf dem nicht operierten Bein und den Stützen, oder alternativ zu den Stützen auf der Rückenlehne/Autodach und dem Armaturenbrett ruhen. Stellen Sie die Beine anschließend nacheinander in das Fahrzeug.

### Aussteigen aus dem Auto

Die Beine nacheinander aus dem Auto drehen, bis beide Beine auf dem Boden stehen, dann das operierte Bein beim Aufstehen nach vorne stellen und so wenig wie möglich belasten. Das Körpergewicht auf das gesunde Bein und die Stützen (eventuell auch auf Rückenlehne/Autodach und Armaturenbrett) verlagern.

Lassen Sie sich ruhig helfen.

## Bücken

Stützen Sie sich zuerst mit einer Hand an einem feststehenden Gegenstand (Tisch, Stuhl o.ä.) ab. Danach strecken Sie das operierte Bein mit aufgestützter Zehenspitzen nach hinten. Das Bein darf dabei nicht nach innen gedreht werden. Beugen Sie sich anschließend über das nicht operierte Bein hinunter.



Das operierte Bein nach hinten



## Anziehen von Schuhen

Sie benötigen zum Anziehen der Schuhe einen Schuhanzieher von mindestens 60 cm Länge. Stecken Sie den Schuhanzieher beim Anziehen von innen in den Schuh.



# Informationen Für Patienten mit AMIS-Hüftoperation

Bei Ihnen ein neues Hüftgelenk mit der AMIS-Technik eingesetzt. Bei dieser Operationstechnik wird ein anderer Zugang gewählt. Dies bedeutet für Sie, dass Sie keine starke Außendrehung oder starke Streckung nach hinten mit dem operierten Bein durchführen dürfen. Dafür gelten die Hinweise im Heft zur Luxationsprophylaxe, dem Spreizkeil und dem Drehen auf der Stelle nicht für Sie.





Druck: Ergotherapie Medien und Druck der LVR-Klinik Viersen

---

**LVR-Klinik für Orthopädie Viersen**  
Horionstraße 2, 41749 Viersen  
Tel.: 0 21 62 966 - 0, Fax 02162 966 - 327  
orthopaedie.viersen@lvr.de, [www.orthopaedie-viersen.lvr.de](http://www.orthopaedie-viersen.lvr.de)