

Nachbehandlung bei Hüftgelenkersatz

Die Nachbehandlung richtet sich immer nach den Empfehlungen im OP Bericht bzw. dem Krankenhausbericht. Weiterbehandelnde Ärzte und Physiotherapeuten sollen diese Hinweise unbedingt beachten. Nachfolgendes Therapieschema ist für die meisten Fälle vorgesehen:

1. postoperative Woche (im Krankenhaus)

- Fäden-/Klammernentfernung nach 10.-14 Tagen
- Thromboseprophylaxe ca. für 30 Tage
- Lokale Eiswendungen an der Hüftregion für die ersten post. OP Tage
- **Belastbarkeit:** Die Belastbarkeit ist abhängig vom Implantat und dem Operationsprozedere. Inwieweit eine Voll- oder Teilbelastung erlaubt ist wird im OP Bericht und den postoperativen Anweisungen zT auch in Abhängigkeit vom Röntgenbild festgelegt. Der Operateur wird es Ihnen nach dem Eingriff mitteilen können. Grundsätzlich bestehen zwischen zementfreien und zementierten Implantaten keine wesentlichen Unterschiede in der Nachbehandlung mehr. Eine Ausnahme stellt der Kurzschaft da.
 - **Vollbelastung:** Mit Hilfe von Unterarmstützen volle Gewichtsbelastung auf das operierte Bein möglich (Regelfall)
 - **Teilbelastung:** mit einer 50% Teilbelastung ist unmittelbar eine Reha-Behandlung möglich. Anderenfalls (unter 50%) wäre erst eine häusliche Zwischenversorgung zu organisieren. (nach Revisionseingriff, Muskelnähte, Kurzschaftprothesen, Sonderfälle)
 - **Entlastung:** meist für 6 Wochen. Nur Bodenkontakt mit dem Fuß ohne wesentliche Gewichtsbelastung erlaubt (Sonderfälle, Brüche). Vor einer Aufbelastung ist eine Röntgenkontrolle erforderlich.
- **Bewegung:** Für 6 Wochen nach dem Eingriff sind besondere Bewegungsmuster einzuhalten:
 - Beim Sitzen möglichst nicht zu tief. Sie erhalten in der Praxis oder auf Station hierfür eine Sitzerrhöhung für den Stuhl und eine Toilettensitzerhöhung.
 - Tiefes Bücken sollte vermieden werden. Sie erhalten zur Unterstützung eine Greifzange. Dinge, die auf den Boden fallen, bitte aufheben lassen.
 - Vermeiden Sie die Beine übereinander zu schlagen oder im Schneidersitz zu sitzen.
 - Vermeiden Sie auf der operierten Seite zu liegen und legen Sie bei der Seitlage ein Kissen zwischen die Beine
 - Das Überkreuzen der Beine (Adduktion) und die übermäßige Außenrotation sind zu vermeiden.
 - Kein Einbeinstand oder kraftvolle Hüftabduktion
- 1. Tag: Vorsichtige Mobilisation aus Bett mit Hilfe in Abhängigkeit von Kreislauf und Anästhesieverfahren (Rüchenmarksnahe Narkose schwächen willkürliche Muskulatur)
- Belastung nach Vorgabe mit Unterarmgehstützen erlaubt
- Assistive Bewegung der Hüfte unmittelbar nach o.g. Vorgaben bzw Anweisung, fossiert nach 2 Tagen postop nach Drainagenentfernung
- Aufstehen regelmäßig und Gangübungen mit Unterarmgestöcken fossiert ab dem 2. post OP Tag.
- Physiotherapeutische Betreuung mit Bewegungsförderung, Propriozeptionstraining, Gangschule, Verbesserung der Beweglichkeit. Ziel soll selbstständige Mobilisation und Gehen auf Stationsebene sein.

Nachbehandlung bei Hüftgelenkersatz - Seite 2

2.- 4 postoperative Woche

- Reha oder häusliche Versorgung in Abhängigkeit von der Belastbarkeit
- Verlegung/Entlassung nur bei trockenen Wundverhältnissen.
- Physiotherapie: Förderung von Beugung und Streckung auch gegen Widerstand, Propriozeptionstraining zur guten Stabilisierungsfähigkeit ohne Nutzung der Maximalkraft, Gangtraining mit Übergang zum 2 Punktengang.
- Nutzung von beiden Unterarmgestöcken für min. 6 Wochen

ab 4. postoperativer Woche (ambulante Therapie)

- Vorstellung in der Praxis schon aus Reha vereinbaren und unmittelbaren Termin ausmachen.
- Röntgenkontrolle in Praxis
- Verordnung von weiterer ambulanter Krankengymnastik zur Förderung von aktiver und passiver Beweglichkeit, Kraftsteigerung, Schulung des Gangbildes mit und ohne Hilfsmittel, Unterstützung bei sportlichen Aktivitäten. Anlernen und Abfragen von Eigenübungen

Aktivitäten

- Fahrradfahren: Standfahrrad, wenn erforderliche Beweglichkeit erreicht ist (ggf. in Reha), frei nach 3 Monaten
- Schwimmen: bei sicherem Gang zum Pool nach 6-8 Wochen
- Viele Sportarten können nach 3-6 Monaten wieder ausgeführt werden. Welche günstig oder ungünstig sind besprechen Sie mit Ihrem Arzt
- Autofahren: meist nach 4 Wochen möglich, aber abhängig von Schmerz und Beweglichkeit

- Abweichungen von diesem Schema sind individuell möglich und werden Ihnen nach der OP mitgeteilt
- Die Rehabilitation nach HTEP ist zum Teil recht individuell in ihren Fortschritten. Eine Vergleichbarkeit zwischen Hüft- und Kniegelenkersatz im Rehabilitationsverlauf ist nicht möglich.
- Reguläre Verlaufskontrolle in unserer Sprechstunde unmittelbar nach der Reha, nach 8 Wochen, 6 Monaten und 12 Monaten. In Notfall nach Rücksprache jederzeit.
- Hilfsmittel wie Sitzerrhöhung, Toilettensitzerhöhung, Greifzange und Unterarmgehstützen können Sie schon vor Ihrem Eingriff von uns rezeptiert bekommen und besorgen