



## HÜFT-TOTALPROTHESE EIN KLEINER HELFER

TOGETHER IN MOTION

 **ORTHOPÄDIE  
SONNENHOF**  
ortho ■ spine ■ sport



## RATSCHLÄGE ZUR VORBEREITUNG AUF DIE OPERATION



### Hören Sie auf zu rauchen

Nutzen Sie diese Operation, um das Rauchen aufzugeben.

Der Genuss von Tabak beeinträchtigt die ausreichende Sauerstoffversorgung des Gewebes und verzögert so die Narbenbildung und den Einheilungsprozess für die Prothese.

Ausserdem senken Sie damit das Risiko von Atemproblemen nach dem Eingriff.

### Falls nötig, nehmen Sie ab

Dadurch wird nicht nur die Rehabilitation – sprich: nach dem Eingriff wieder mit Gehen zu beginnen – einfacher, sondern Sie verringern langfristig auch die Abnutzung Ihrer Prothese.

Bereiten sie Ihre Muskeln 1 mal pro Tag auf den Eingriff vor.

Ihre Hüftmuskulatur ist unentbehrlich, um Ihre Beine zu bewegen.

Diese paar Übungen stärken die Muskeln, die für einen guten Regenerationsprozess zentral sind.

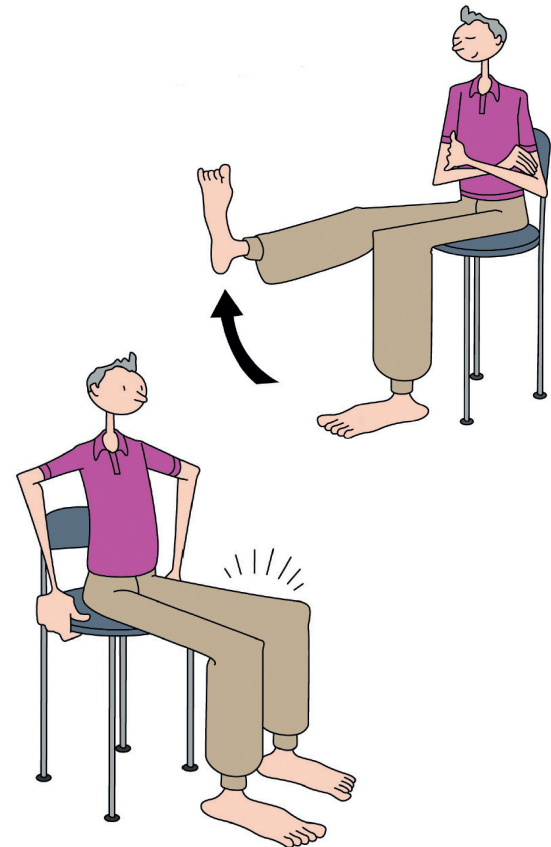
### 1. Training der Oberschenkelmuskulatur

a) Halten Sie das Bein horizontal ausgestreckt, zählen Sie bis 10, lösen Sie die Spannung langsam.

→ 10 x wiederholen

b) Spannen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur bei gebeugten Knien an, zählen Sie bis 10, lösen Sie die Spannung langsam.

→ 10 x wiederholen



## 2. Trainieren des Gesässmuskels im Stehen

Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und heben Sie das andere gebeugt an. Setzen Sie das Bein wieder ab und wiederholen Sie den Vorgang und heben das andere Bein

→ 10 x wiederholen

## 3. Training der Armmuskulatur im Sitzen

Ergreifen Sie beidseits neben den Hüften den Stuhlrand oder die Armlehnen und strecken Sie Ihre Arme, ohne mit den Beinen nachzuhelfen. Zählen Sie bis 10 und lösen Sie die Spannung langsam.

→ 10 x wiederholen

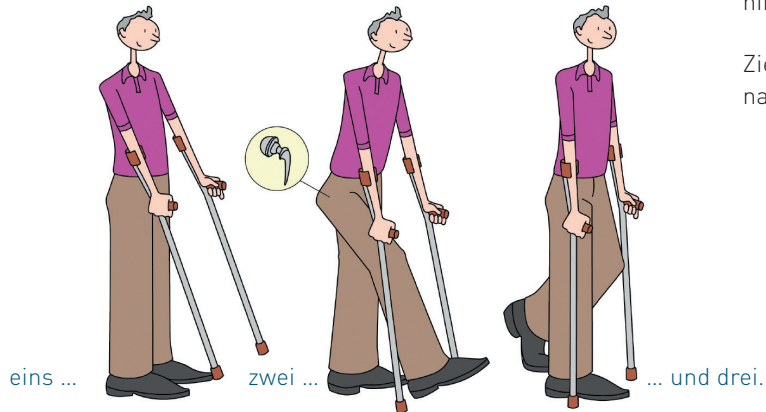


## Training für das Gehen an Stöcken

Wir empfehlen, ein Paar geschlossene, bequeme Schuhe ohne hohe Absätze und ohne Schnürsenkel zu tragen.

### Grundlage für das Gehen mit Teilbelastung

Setzen Sie die zwei Stöcke vor sich am Boden auf, bewegen Sie das operierte Bein nach vorne zwischen die Stöcke. Machen Sie dann mit dem gesunden Bein einen Schritt vorwärts und beginnen Sie von vorne. Stützen Sie sich auf die Stöcke und belasten Sie das operierte Bein so, wie es Ihnen der behandelnde Arzt erlaubt.



## Treppen hinauf- und hinuntersteigen

Um **hinaufzusteigen**, beginnen Sie mit dem **nicht operierten** Bein. Halten Sie sich am Geländer fest und/oder stützen Sie sich auf die Gehstöcke.

Um **hinunterzusteigen** beginnen Sie mit dem **operierten** Bein.

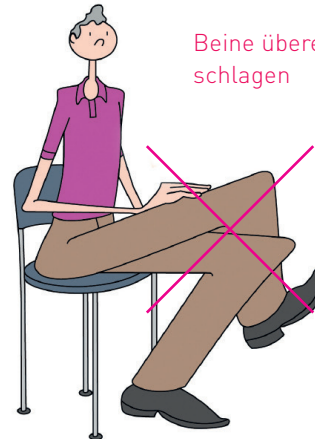
**Die Gehstöcke begleiten immer das schmerzende, beziehungsweise operierte Bein.**

Steigen Sie eine Stufe nach der anderen hinauf oder hinunter.

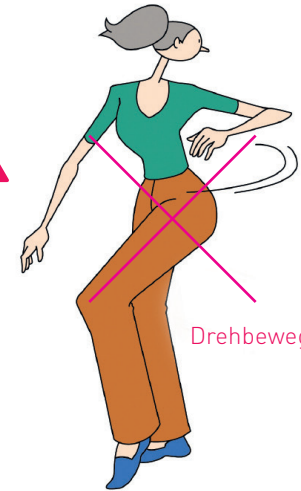
Ziehen Sie den zweiten Fuss jeweils auf die gleiche Stufe nach, bevor Sie die nächste Stufe nehmen.

## PRAKTISCHE RATSCHLÄGE FÜR NACH DER OPERATION

Hier sehen Sie einige Bewegungen, die Ihnen im Moment schwer fallen und die nach dem Eingriff während **mindestens 4 Wochen verboten** sind.



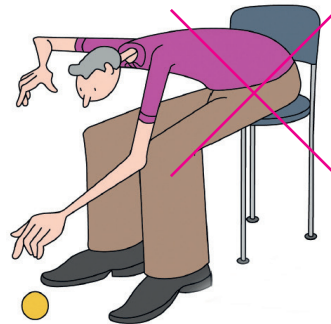
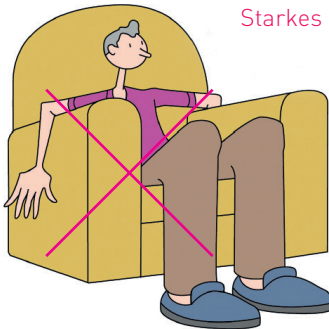
Beine übereinander schlagen



Drehbewegungen



Starkes Beugen der Hüfte

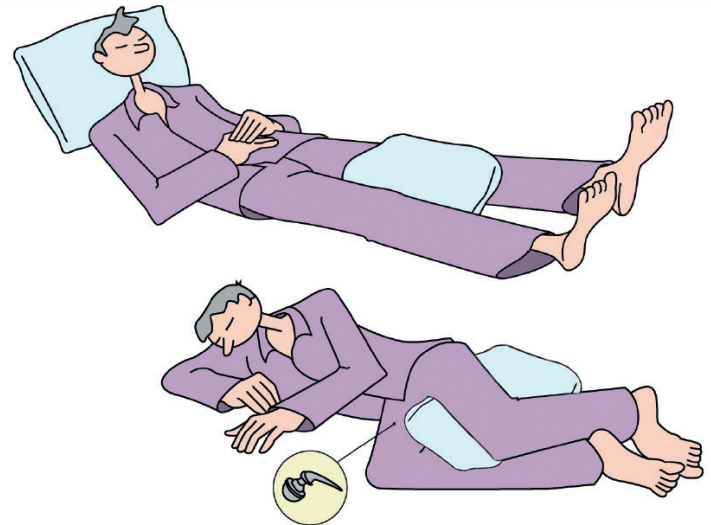


## Es wird empfohlen, im Bett ...



**... ein Kissen zwischen die Beine zu klemmen**, um zu verhindern, dass sie sich kreuzen, und um die Drehbewegung einzuschränken.

Ab dem 1. Tag dürfen Sie auf der Seite liegen: sowohl auf der operierten als auch auf der anderen! Mit einem Kissen zwischen den Beinen!



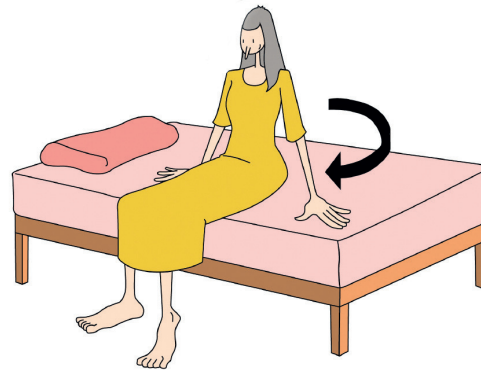
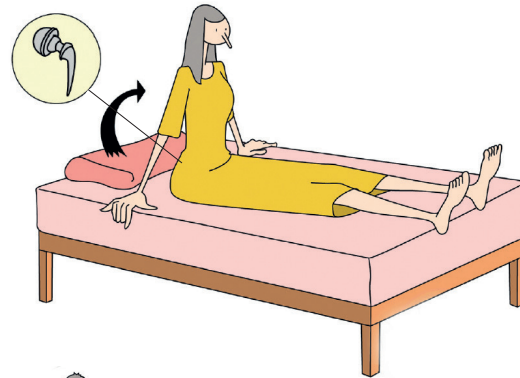
**Um aufzustehen**, rutschen Sie zunächst an den Bettrand auf der operierten Seite.

Unterstützen sie das operierte Bein mit einer Hand, während Sie die Beine aus dem Bett auf den Boden stellen und sich auf den Bettrand setzen.

Nachdem Sie sich so auf den Bettrand gesetzt haben, stehen Sie langsam auf.

Achten Sie darauf, dass auch beim Aufstehen die maximal erlaubte Beugung nicht überschritten wird.

**Sich hinlegen funktioniert umgekehrt.**





## Sitzhöhe

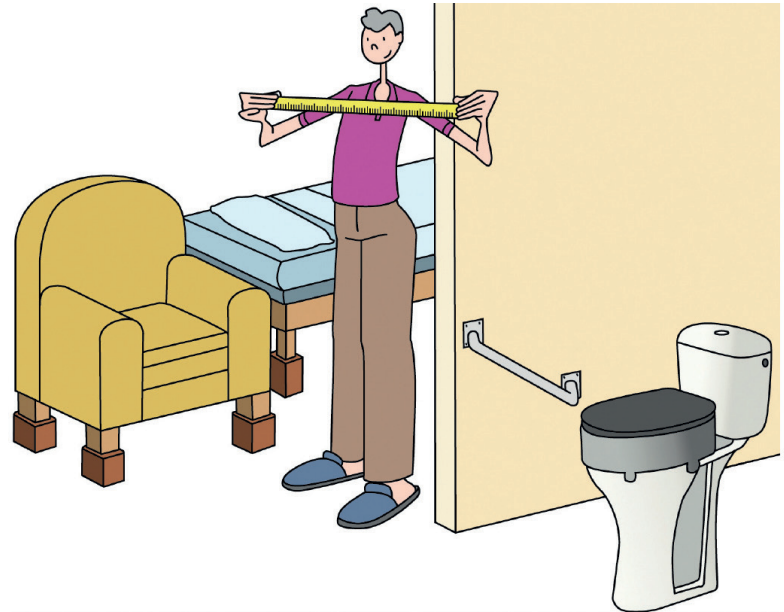
Beim Sitzen sollte die **Hüfte höher positioniert sein als das Knie.**

**Installieren Sie z.B.**



- **Klötze** unter die Beine des Bettes oder eine **zusätzliche Matratze**
- einen **Wandgriff**
- einen **WC-Aufsatz**
- **Klötze** unter die Stuhlbeine.

Sorgen Sie für eine **feste Sitzunterlage** und vermeiden Sie weiche Polsterstühle.



## Körperpflege

Falls Sie nicht stehen können, lassen Sie sich helfen!

Falls Sie keine Dusche haben, zeigt Ihnen der/die Physiotherapeut/In, wie Sie in die Badewanne ein- und aussteigen können.

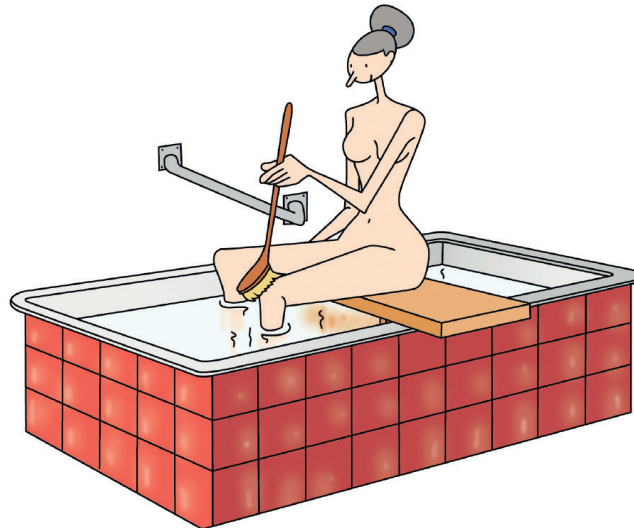
Vergessen Sie nicht, eine **rutschfeste Matte** in die Badewanne zu legen!



**Setzen Sie sich nicht auf den Boden der Badewanne!**



Praktisch: ein **Gartenstuhl aus Plastik** in der Duschkabine.



## Um sich anzukleiden, setzen Sie sich

Beginnen sie mit dem schmerzenden, beziehungsweise operierten Bein. Einige technische Hilfsmittel können Ihnen helfen, um ...



### ... in den Slip, die Hosen, den Rock zu schlüpfen:

- ein Band mit zwei Wäscheklammern oder mit zwei Sicherheitsnadeln, die oben am Kleidungsstück befestigt werden
- eine Klemme mit langem Griff oder eine Greifzange
- Hosenträger



### ... um in die Socken zu schlüpfen:

- ein Sockenanzieher

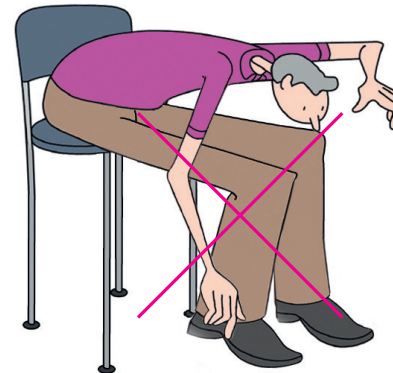


### ... um in die Schuhe zu schlüpfen:

- ein Schuhlöffel mit langem Griff
- elastische Schnürsenkel



**Schuhe anziehen über die Seite ist verboten!**



## Wenn Sie etwas vom Boden aufheben wollen

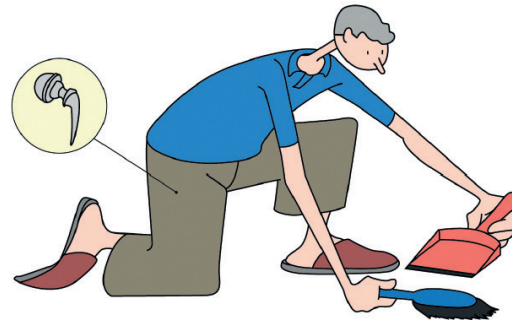
Falls keine Hilfsmittel (Langzange) zur Hand sind:

Stützen Sie sich mit Ihrem Gehstock oder auf einen standsicheren Gegenstand (Stuhl, Möbel ...) **auf der operierten Seite!**

Knien Sie sich auf das operierte Bein und neigen Sie sich nach vorne.



**Der Fuss muss gerade bleiben!**



## Im Auto

Steigen Sie vorne ein. Schieben Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten und neigen Sie die **Rückenlehne zurück**.

Setzen Sie sich seitlich, den Rücken zum Auto.

**Unterstützen Sie das operierte Bein mit einer Hand beim Schwenken.** Das Gleiche gilt beim Aussteigen.



**Und nicht vergessen: Schnallen Sie sich an!**



## Körperliche Aktivität

**Gehen** Sie soviel und so weit, wie es für Sie stimmt. Hören Sie auf Ihren Körper!

### Tätigkeiten im Haushalt



Zögern Sie nicht, eine **Haushaltshilfe** beizuziehen.

Denken Sie bei vielen Tätigkeiten, wie beispielsweise beim Kochen, daran, sich hinzusetzen und denken Sie auch an Tiefkühlkost ...

### Schwere Sachen herumtragen

Gehen Sie einkaufen, so nehmen Sie einen **Rucksack** mit.

In Innenräumen ist ein **Teewagen** hilfreich, um Geschirr, Wäsche und Utensilien von einem Ort zum anderen zu schieben.



Ein Rollstuhl kann vorübergehend das Leben erleichtern!



## Vermeiden Sie Stürze!

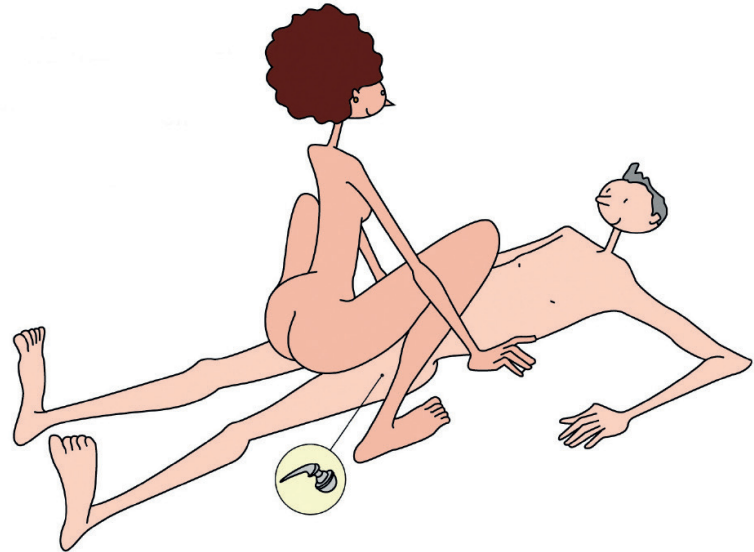
Passen Sie auf **Teppiche, elektrische Kabel** usw. auf!

Lassen sie sich Zeit und vermeiden Sie abrupte Bewegungen.

## GESCHLECHTSVERKEHR

**Überlassen Sie es Ihrem/Ihrer Partner/Partnerin,  
den aktiveren Part zu übernehmen!**

Und vermeiden Sie Verrenkungen (im Wesentlichen das Beugen und Drehen der Hüfte).





## ZUM SCHLUSS NOCH EIN PAAR TROCKENE INFORMATIONEN

**Operationsdauer:** 45–75 Minuten

**Spitalaufenthalt:** ca. 3–5 Tage

**Stockentlastung:** 4 Wochen, in gewissen Fällen jedoch länger

**Trombosenprophylaxe (Blutverdünnung):** solange Teilbelastung

**Fadenentfernung:** durch Hausärztin oder Hausarzt nach 14 Tagen

**Erste Kontrolle:** in der Hüftsprechstunde nach 6 Wochen

**Arbeitsunfähigkeit:** in der Regel 6 Wochen. Für körperlich belastende Tätigkeiten etwa 3 Monate

**Autofahren:** rechtes Bein operiert: 6 Wochen kein Autofahren  
linkes Bein operiert mit Automat 4 Wochen kein Autofahren, mit Schaltgetriebe  
6 Wochen nicht

## Wichtige Hinweise zur Dentalhygiene und zu Zahnarztbesuchen in diesem Zusammenhang

- Achten Sie auf gute, regelmässige Zahnhygiene
  - Lassen Sie Zahnsanierungen vor der Implantation einer Prothese vornehmen
  - In den ersten 6 Monaten nach dem Hüfteingriff ist bei einem Zahnarztbesuch eine Antibiotika-Prophylaxe nötig. Entsprechend sollte es das Ziel sein, einen Zahnarztbesuch oder einen Dentalhygienetermin möglichst erst 6 Monate nach dem Eingriff zu planen
  - Nach 6 Monaten ist bei gesunden Patienten keine Antibiotika-Prophylaxe nötig
- 
- **Bei Infektionen ist eine Antibiotikatherapie zwingend**

Infos für Fachpersonal:

**Ein routinemässiger Einsatz von Antibiotika ist bei immunkompetenten Patienten mehr als ein halbes Jahr nach Implantation einer Gelenkprothese vor Zahneingriffen (ohne floride Infektionen) nicht indiziert.**

*(SWISS MEDICAL FORUM – SCHWEIZERISCHES MEDIZIN-FORUM 2016; 16(37): 764–770)*

Konzept übernommen aus dem Buch «Prothèse de hanche: mode d'emploi».  
Wir bedanken uns beim «Service d'orthopédie et de traumatologie de l'appareil moteur, Hôpitaux  
Universitaires de Genève HUG.



## Orthopädie Sonnenhof KLG

Hüft- und Beckenchirurgie  
Salvisbergstrasse 4  
3006 Bern  
Telefon +41 31 358 12 48  
Fax +41 31 358 12 44

[huefte@sonnenhof.ch](mailto:huefte@sonnenhof.ch)

[www.orthopaediesonnenhof.ch](http://www.orthopaediesonnenhof.ch)

Partner der



**LINDENHOFGRUPPE**