



Hüftgelenk-Totalendoprothese

Liebe Patientinnen und Patienten,

damit Sie Ihre Bewegungstherapie aktiv mitgestalten können und somit den Heilungsprozess positiv beeinflussen, händigen wir Ihnen dieses Übungsprogramm aus. Führen Sie die angefügten Übungen bitte mehrmals täglich in mehreren kleinen Trainingseinheiten von 10 bis 20 Minuten durch. Kontrollieren Sie bitte dabei stets Ihre Atmung, sodass Sie regelmäßig und gleichmäßig atmen.

Wir bitten Sie folgende Punkte zu beachten:

- Gehen Sie immer mit beiden Unterarmgehstützen und nicht nur mit einer.
- Vermeiden Sie in den ersten zwei Wochen nach der Operation das Bücken, sowie das Sitzen auf tiefen Stühlen, das Überkreuzen der Beine im Liegen, Sitzen und Stehen sowie das betonte Drehen des operierten Beines nach innen und außen.
- Versuchen Sie sich bitte ab dem Operationstag stündlich zu bewegen. Dies kann mal eine kleine Runde über die Station sein oder das Durchführen der angefügten Übungen.

Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Therapieabteilung gerne zu Verfügung.

Pneumonie- Thrombose- Prophylaxe/ Mobilisation

1. Pneumonie (Lungenentzündung)- Prophylaxe:

Bitte legen Sie sich auf den Rücken und strecken beide Beine aus. Die Beine sollten dabei circa hüftbreit liegen und die Fußspitzen nach oben Richtung Decke zeigen. Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie 10 Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Versuchen Sie Ihre Atmung in Richtung Ihres Bauches zu leiten, sodass sich Ihr Bauch anhebt beim Einatmen und absinkt beim Ausatmen.



2. Thrombose- Prophylaxe:

Bitte legen Sie sich auf den Rücken und strecken beide Beine aus. Die Beine sollten dabei circa hüftbreit liegen und die Fußspitzen nach oben Richtung Decke zeigen. Bewegen Sie nun Ihre Füße (nicht nur die Zehen) für eine Minute nach oben und nach unten. Sie sollen eine deutliche Bewegung auch in der Wadenmuskulatur wahrnehmen.



Mobilisation/ Kräftigung der Beinmuskulatur



Bitte legen Sie sich auf den Rücken und strecken beide Beine aus. Die Beine sollen dabei circa hüftbreit liegen und die Fußspitzen nach oben Richtung Decke zeigen. Ziehen Sie Ihre Fußspitzen nach oben und spannen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur an, indem Sie Ihre Knie in die Matratze drücken. Halten Sie diese Spannung für 5 Sekunden bevor Sie sie wieder nach und nach lösen.



Bitte legen Sie sich auf den Rücken und strecken beide Beine aus. Die Beine sollen dabei circa hüftbreit liegen und die Fußspitzen nach oben Richtung Decke zeigen. Ziehen Sie Ihre Fußspitzen nach oben und spannen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur an, indem Sie Ihre Knie in die Matratze drücken. Spannen Sie nun zusätzlich Ihr Gesäß an. Halten Sie diese Spannung für 5 Sekunden bevor Sie sie wieder nach und nach lösen.

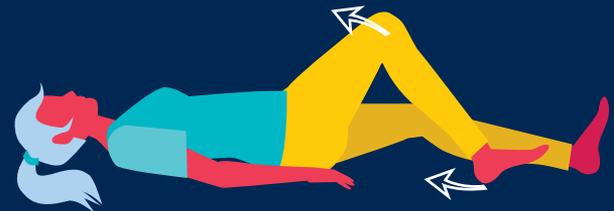
Wiederholen Sie diese Übung 8 – 10 Mal.



Mobilisation/ Kräftigung der Beinmuskulatur

Bitte legen Sie sich auf den Rücken und strecken beide Beine aus. Die Beine sollen dabei circa hüftbreit liegen und die Fußspitzen nach oben Richtung Decke zeigen. Ziehen Sie nun Ihr Bein mit schleifender Ferse zu sich ran, soweit wie es Ihnen möglich ist. Bitte führen Sie diese Übung 8 - 10 Mal mit jedem Bein nacheinander durch. Versuchen Sie hierbei das Bewegungsausmaß stückweise zu steigern.

Wiederholen Sie diese Übung 8 – 10 Mal.



Pneumonie- Thrombose- Prophylaxe/ Mobilisation im Sitz



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, nach Möglichkeit vorne an die Stuhlkante. Die Füße stehen nebeneinander und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Nun gehen Sie bitte mit beiden Füßen im Wechsel auf die Zehen und Fersen.

Führen Sie diese Übung eine Minute lang durch und wiederholen Sie dies mehrmals.

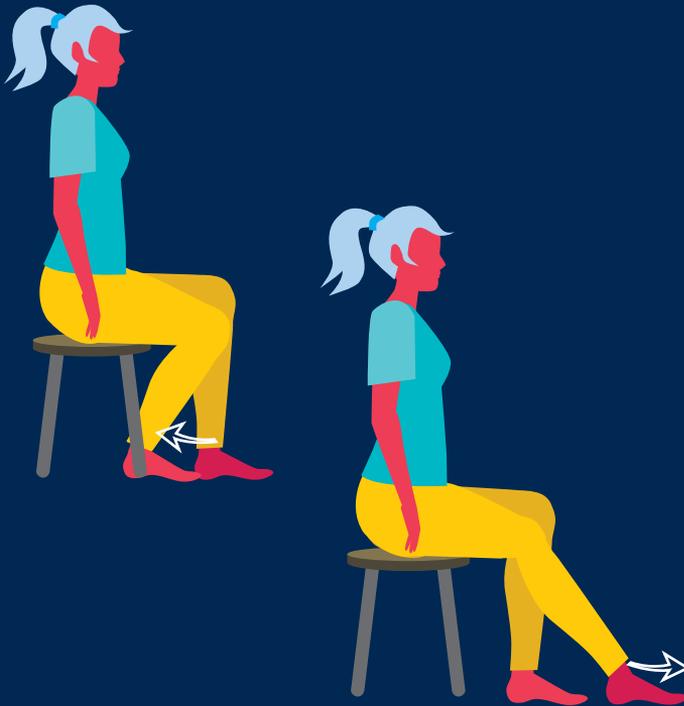
Mobilisation/ Kräftigung der Beinmuskulatur im Sitz

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße stehen nebeneinander und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Strecken Sie Ihr Bein im Knie durch, dabei sollte der Oberschenkel auf dem Stuhl liegen bleiben. Nun beugen Sie Ihr Bein wieder um es danach direkt wieder zu strecken.

Führen Sie diese Übung 8- 10 Mal mit jedem Bein durch.



Mobilisation/ Kräftigung der Beinmuskulatur im Sitz



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl - nach Möglichkeit vorne an die Stuhlkante. Die Füße stehen nebeneinander und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Schieben Sie nun einen Fuß soweit wie möglich unter den Stuhl, ohne dabei die Ferse oder das Gesäß anzuheben. Halten Sie diese Position bitte für 5 Sekunden, um dann den Fuß so weit wie möglich nach vorne zu schieben und auch dort 5 Sekunden zu verharren.

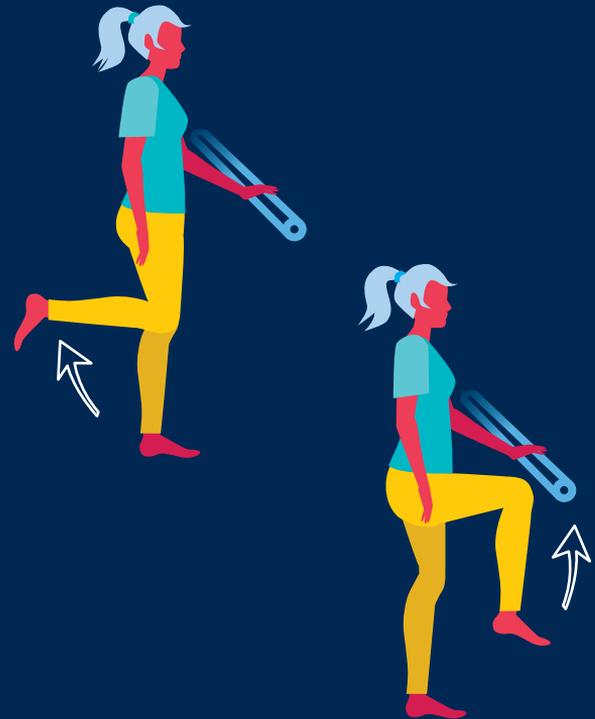
Wiederholen Sie diese Übung 8- 10 Mal pro Bein.

Kräftigung der Kniebeuger/ Einbeinstandtraining

Bitte stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit und Ihre Zehenspitzen sollten deutlich nach vorne zeigen. Bitte halten Sie sich an einem stabilen Halt fest. Beginnen Sie mit Ihrer nicht operierten Seite und beugen Sie Ihr Knie an. Die Oberschenkel sollten auf gleicher Höhe bleiben und ihr Fuß sollte sich nach hinten anheben soweit wie möglich. Dann strecken Sie Ihr Bein wieder aus.

Nun stellen Sie sich in die gleiche Ausgangsstellung und beginnen wieder mit Ihrem nicht operierten Bein. Heben Sie Ihr Bein soweit wie möglich nach vorne oben an, in dem Sie Ihr Knie und Ihre Hüfte beugen.

Führen Sie diese Übungen 8- 10 Mal durch und wechseln anschließend zur operierten Seite.



Kniebeugen



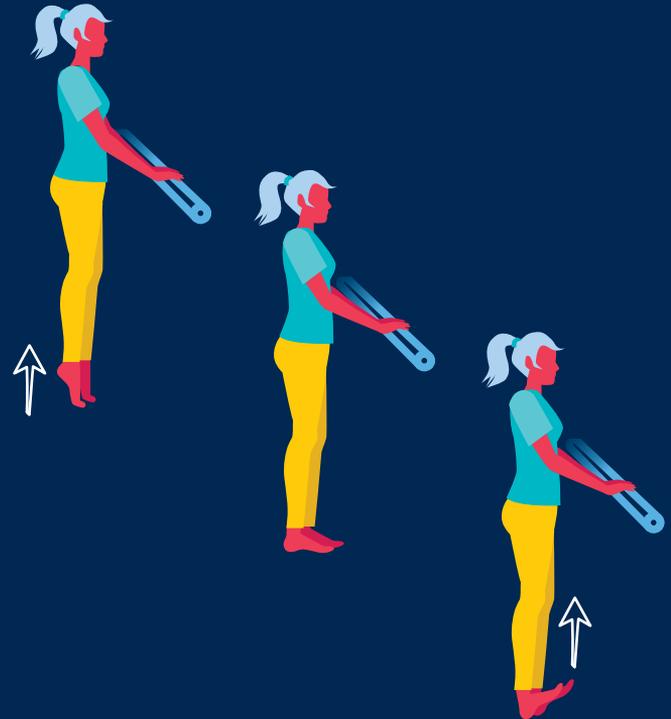
Bitte stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit und Ihre Zehenspitzen sollten deutlich nach vorne zeigen. Bitte halten Sie sich an einem stabilen Halt fest. Stellen Sie sich vor, dass hinter Ihnen ein Stuhl steht auf den Sie sich setzen möchten. Schieben Sie Ihr Gesäß deutlich nach hinten unten. Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihre Knie nicht nach vorne schieben und dass Ihr Gewicht auf den Fersen bleibt.

Führen Sie diese Übung 8- 10 Mal durch.

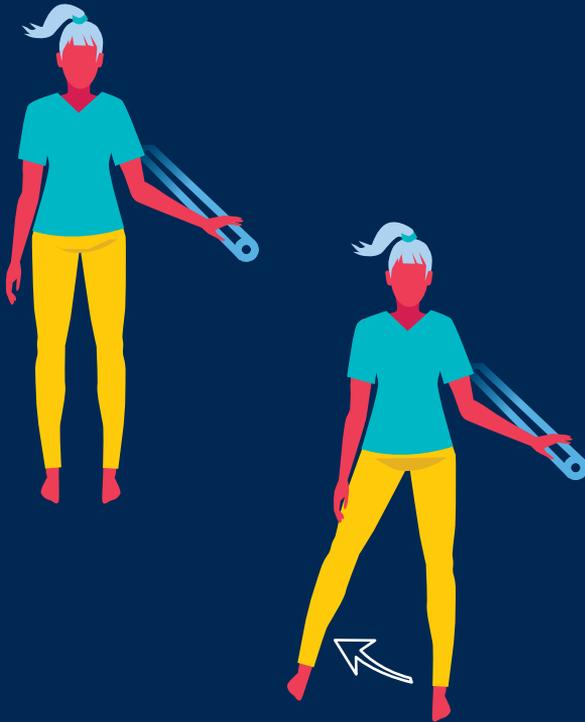
Zehen- und Fersenstand

Bitte stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit und Ihre Zehenspitzen sollten deutlich nach vorne zeigen. Bitte halten Sie sich an einem stabilen Halt fest. Gehen Sie mit beiden Füßen abwechselnd auf Zehen und Fersen. Versuchen Sie die Knie gestreckt zu halten und schieben Sie Ihr Gesäß nicht nach hinten.

Führen Sie diese Übung 1 Minute lang durch.



Kräftigung der seitlichen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

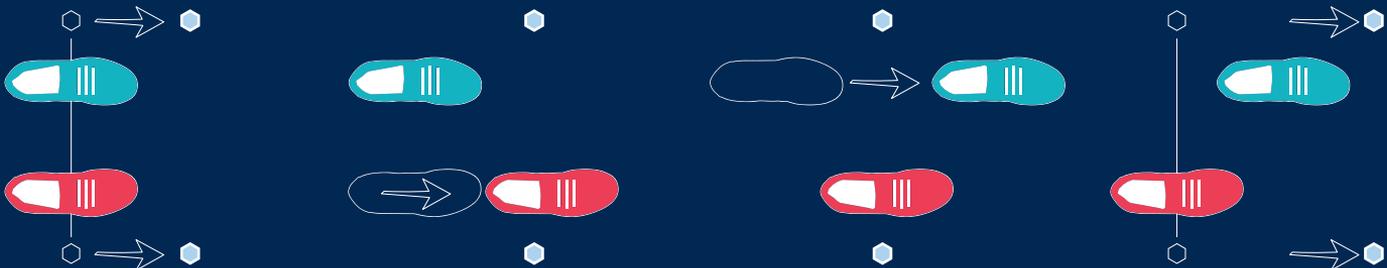


Bitte stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit und Ihre Zehenspitzen sollten deutlich nach vorne zeigen. Bitte halten Sie sich an einem stabilen Halt fest. Spreizen Sie das nicht operierte Bein im gestreckten Zustand zur Seite ab. Bitte achten Sie immer darauf, dass auch während der Bewegung Ihre Fußspitze immer nach vorne zeigt und sie ganz gerade und aufrecht stehen.

Führen Sie diese Übung 8- 10 Mal durch und wechseln dann zum operierten Bein.

Gehen im Drei-Punkt-Gang mit Unterarmgehstützen

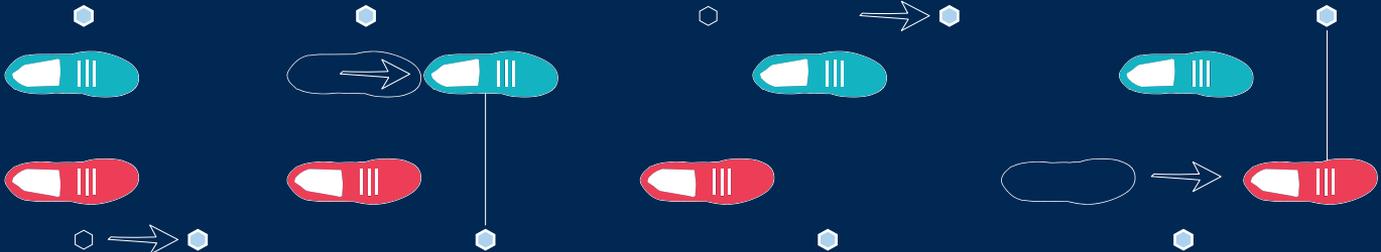
Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Ihre Fußspitzen sollten gerade nach vorne zeigen. Nun stellen Sie beide Unterarmgehstützen ein Stück nach vorne und treten anschließend mit dem operierten Bein zwischen die beiden Stützen. Nun schwingen Sie mit dem nicht operierten Bein an dem operierten Bein nach vorne und machen somit einen kleinen Schritt. Dann wieder von vorne: Beide Stützen nach vorne stellen, operiertes Bein zwischen die beiden Stützen und das nicht operierte Bein geht den Schritt nach vorne. Stützen Sie sich dabei soviel wie nötig auf die Unterarmgehstützen auf.



Gehen im Vier-Punkt-Gang mit Unterarmgehstützen



Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Ihre Fußspitzen sollten gerade nach vorne und nicht zur Seite zeigen.
Nun stellen Sie die rechte Unterarmgehstützen nach vorne und gehen mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne.
Jetzt folgt die linke Unterarmgehstütze nach vorne und im Anschluss das rechte Bein nach vorne.
Setzen Sie somit immer abwechselnd erst die rechte Stütze dann das linke Bein und anschließend die linke Stütze und zum Schluss das rechte Bein. Fühlen Sie sich bereits sicher auf Ihren Beinen können Sie die Stützen und die Beine gleichzeitig anheben und stellen (rechte Stütze und linkes Bein sowie linke Stütze und rechtes Bein).



Treppe steigen

Bitte nutzen Sie aus Sicherheitsgründen das Treppengeländer sofern eines vorhanden ist und gehen Sie die Treppe immer mit festem Schuhwerk.

Treppe aufwärts gehen:

Halten Sie sich mit der einen Hand am Treppengeländer fest und nehmen sie beide Unterarmgehstützen, wie auf dem Bild ersichtlich, in die andere Hand. Nun gehen Sie mit dem nicht operierten Bein zuerst eine Stufe nach oben. Dann folgt zusammen mit der Unterarmgehstütze das operierte Bein auf die gleiche Stufe nach.

Treppe abwärts gehen:

Halten Sie sich mit der einen Hand am Treppengeländer fest und nehmen Sie beide Unterarmgehstützen, wie auf dem Bild ersichtlich, in die andere Hand. Stellen Sie zuerst die Unterarmgehstütze auf die erste untere Stufe, dann folgt das operierte Bein. Nun stellen Sie das nicht operierte Bein auf die Stufe dazu.

