

Däumer International
Medical Equipment



Rehabilitation

Der erste Tag:

Versuchen Sie, sich im Bett aufzurichten und bewegen Sie die Beine, wie es Ihnen gezeigt wurde, um den Kreislauf zu aktivieren. Am Vormittag wird ein Physiotherapeut mit Ihnen aufstehen und mit dem Gehwagen oder mit Gehstützen mit Ihnen laufen und Ihnen Anleitungen für selbständige Übungen geben. Sie lernen die selbständige Benutzung der Gehstützen. Sie werden ermutigt, das operierte Bein zu belasten. Sollte Ihnen schwindlig werden, weil nach der Operation der Kreislauf noch nicht stabil genug ist, machen Sie die Übungen auf der Bettkante und im Bett. Am Nachmittag wird ein zweiter Versuch unternommen.

Um eine ungestörte Wundheilung zu erreichen, sollen Sie die Hüfte nicht mehr als 90° beugen



und nicht weiter als 10° nach innen drehen. Wenn keine Gegenanzeige besteht, bekommen Sie für sechs Tage Medikamente, die Verknöcherungen im Operationsgebiet verhindern. Die Thromboseprophylaxe wird fortgesetzt, bis Sie eine annähernd normale Mobilität erreicht haben.

Der zweite Tag:

Die Drainagen werden entfernt und der Verband gewechselt. Das Aufstehen und Laufen ist jetzt fast immer möglich. Die Gehstrecke wird gesteigert. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie auch selbständig aufstehen und laufen. Die Übungen werden fortgesetzt und gesteigert. Sie sollen einmal am Tag für etwa 30 Minuten mit vollkommen gestreckter Hüfte auf dem Rücken liegen, um die Hüftmuskulatur zu dehnen.

Der dritte Tag:

Im Laufe des Tages wird eine Röntgenkontrolle

Däumer International
Medical Equipment



durchgeführt. Mit Hilfe eines Pflegers oder einer Schwester dürfen Sie duschen. Das Übungsprogramm wird gesteigert, z. B. durch Treppensteigen. Ihr Gangbild wird beurteilt und geschult. Sie erlernen die Benutzung der Gehstützen.

Ab dem vierten Tag:

Sie nehmen an den gymnastischen Übungen teil, die gesteigert werden. Die Übungen für die Beinmuskulatur sind wichtig, um den Heilungsprozess zu fördern und die Prothese zu stabilisieren. Die Entlassung ist am sechsten Tag nach der Operation vorgesehen. Dann sollten Sie sicher mit Gehstützen gehen können und nur noch wenig Schmerzmittel benötigen.

Durch den Sozialdienst wird die ambulante oder stationäre weitere Rehabilitation mit Ihnen besprochen und organisiert.



Empfehlungen für die ersten zwei Wochen:

Sie sollten auf festen und hohen Stühlen sitzen, um eine zu starke Beugung zu vermeiden. Beim Hinsetzen und Aufstehen soll das Körpergewicht überwiegend auf dem nichtoperierten Bein liegen.

Beim Gehen benutzen Sie Gehstützen, wie Sie es gelernt haben, bis Sie nicht mehr hinken. Sie können sich in jede Richtung drehen, sollten aber den Oberkörper nicht gegen die Hüfte verdrehen, sondern sich „mit den Füßen drehen“.

Was sollen Sie vermeiden?

In den ersten zwei Wochen, also für die Zeit der Wundheilung, sollten Sie die Beine nicht übereinanderschlagen, nicht hocken oder sich tief bücken.



2. bis 6. Woche:

Die Übungen werden fortgesetzt und gesteigert. Sie gehen evtl. nur noch mit einem Gehstock und dann ohne Gehhilfe, wenn Sie nicht mehr hinken. Die Gehstrecke wird gesteigert. Sie können jetzt normal Treppen steigen. Nehmen Sie Ihre normalen Aktivitäten wieder auf. Sie dürfen sich bücken, im Sessel sitzen, in jeder Stellung schlafen und baden.

6. bis 12. Woche:

Sie laufen jetzt größere Strecken auch im Gelände und auch bergauf. Sie dürfen Rad fahren, schwimmen und joggen.

12. bis 24. Woche:

Sie dürfen die Belastungen steigern, Gartenarbeit



verrichten, tanzen und Sportarten treiben, bei denen Sie sich unter kontrollierten Bedingungen belasten können. Sie sollen keine Sportarten betreiben, bei denen Sie unkontrolliert stürzen können.

Ab 24. Woche:

Ihr Hüftgelenk ist jetzt stabilisiert, die Muskulatur ist gedehnt und trainiert, und Sie haben Ihre Schutzreflexe wiedergewonnen. Es ist aus Nachuntersuchungen bekannt, dass jetzt viele Patienten, auch stark belastende Sportarten wie Judo, Rugby, Fußball, Skilaufen, Langlauf, Hockey, Tennis, Badminton, Surfen und Reiten ausüben. Bei diesen belastenden Sportarten ist es bis jetzt zu keinen durch Sport bedingten Komplikationen gekommen. Durch die physiologische Krafteinleitung und die hohe Luxationsicherheit sowie die Abriebfestigkeit der Komponenten bestehen gegen derartige Sportarten

Däumer International
Medical Equipment



mit dieser Prothese weniger Bedenken als bei Standardprothesen. Dennoch sollten Sie immer wissen, dass auch Ihre BHR eine Prothese ist, die ein normales Gelenk nicht völlig ersetzen kann. Es ist nicht auszuschließen, dass durch diese sehr starken Belastungen eher Verschleißerscheinungen auftreten können. Nach den bisherigen Erfahrungen über acht Jahre scheint aber die vermehrte Aktivität in diesem Zeitraum zu keiner erhöhten Lockerungsrate zu führen.

Dieses Nachbehandlungsschema ist mit freundlicher Unterstützung von Herrn Prof. Faensen, Berlin (Zentrum für Oberflächenersatz am Hüftgelenk) entstanden

Aus der Erfahrung heraus können Sportarten wie Reiten, Golf, Triathlon, Tennis, Windsurfers auf wilden Wogen, Bergsteigen etc. Natürlich muss letztendlich der behandelnde Chirurg die Konstitution des einzelnen Patienten begutachten und Empfehlungen aussprechen.

Däumer International
Medical Equipment



Übertreiben Sie es nicht mit dem Üben. Das wirkt gegenteilig und schmerzt. Regelmäßiges Üben bei mäßiger Intensität ist ideal. Je aktiver Sie sind, desto schneller verläuft die Rehabilitation. Alles jedoch in Maßen!

Die besten Ergebnisse sind jedoch einfach zufriedene Patienten, egal, welche Aktivitäten sie ausüben.