

Zufriedenheit

Beweglichkeit

Lebensqualität

Mehr Wissen heißt besser leben

Aus Freude am Leben

wie Hüftgelenk

Ihr persönlicher Leitfaden:

Das
künstliche
Hüftgelenk

Inhalt



Das Hüftgelenk	
Die gesunde Hüfte	4
Das erkrankte Hüftgelenk	5
<hr/>	
Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks	
Sollte Ihr Hüftgelenk ersetzt werden?	6
Was ist eine Prothese?	7
Das Material der Prothese	8
Das neue Gelenk	9
Risiken und Komplikationen	9
<hr/>	
Was Sie vor der Operation tun können	
Persönliches	10
Was Sie sonst noch tun können	11
Vorbereitung auf Ihren Krankenhausaufenthalt	11
<hr/>	
Der Eingriff	
Vorbereitung auf die Operation	12
Der chirurgische Eingriff	12
<hr/>	
Nach dem Eingriff	
Der Aufenthalt im Krankenhaus	15
Genesung: Aufstehen und Bewegen	15
<hr/>	
Die Rückkehr nach Hause	
Wiederaufnahme Ihrer alltäglichen Aktivitäten	16
Für die ersten Wochen haben wir einige Tipps zusammengestellt	16
<hr/>	
Ihr Start in ein neues Leben	21
<hr/>	
Notizen	22



Ein mobiles, beschwerde- und schmerzfreies Leben

Ein ausgedehnter Spaziergang in der ersten Frühlingssonne, ein Stadtbummel mit dem Lebenspartner oder eine Fahrradtour mit Freunden. Toben mit den Enkelkindern, die Gartenarbeit oder alltägliche Einkäufe erledigen. Für viele sind das ganz normale Aktivitäten, weil sie sich schmerzfrei bewegen können.

Erinnern Sie sich, wie es war, ohne Schmerzen zu leben?

Mit einem neuen Hüftgelenk möchten wir Ihnen helfen, wieder ein mobiles, beschwerde- und schmerzfreies Leben zu führen.

Haben Sie Bedenken vor der Operation?

Unser persönlicher Leitfaden für Ihr künstliches Gelenk erklärt Ihnen, was bei dem Eingriff passiert. Je mehr Sie darüber wissen, um so besser können Sie sich entscheiden. Ein neues Hüftgelenk einsetzen ist heute praktisch ein Standardeingriff. Mehr als 180.000 Mal, also ungefähr 500 Mal jeden Tag, bekommt in Deutschland ein Mensch auf diesem Wege die Chance, wieder ein normales Leben zu führen.

Unser Leitfaden begleitet Sie Schritt für Schritt auf dem Weg in Ihren neuen Alltag.

Er ersetzt aber nicht das Gespräch mit Ihrem Arzt!

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich am besten auf den Aufenthalt im Krankenhaus und auf Ihre Rückkehr nach Hause vorbereiten, damit Sie nach dem Eingriff bald wieder ein normales und aktives Leben führen können.

Beachten Sie bitte, dass die Hinweise Ihres Arztes immer Vorrang haben.

Denn er ist mit Ihrem individuellen Fall vertraut. Er allein ist für die Diagnose und Behandlung Ihrer Erkrankung zuständig. Unsere Hinweise dienen nur der Information und beziehen sich auf den durchschnittlichen, allgemeinen Zustand. Auch über allgemeine Risiken und mögliche Komplikationen in Verbindung mit der Operation informieren wir Sie.

Ein neues Hüftgelenk ist für Sie der Start in ein neues Leben.

Aber starten Sie langsam! Es braucht Zeit, bis Sie sich an Ihr neues Gelenk gewöhnt haben. Deshalb finden Sie hier auch Ratschläge, wie Sie sich nach dem Eingriff richtig bewegen.

Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg in Ihr mobiles, beschwerde- und schmerzfreies Leben.

wie Hüftgelenk

Gelenke
Bewegung
Drehpunkt
Tanzen, Springen und Laufen
Meisterleistung der Evolution

Die gesunde Hüfte

Schon das Aufstehen am Morgen ist für Sie eine Qual? Damit Sie verstehen, wie diese Schmerzen entstehen, erklären wir, wie das Hüftgelenk funktioniert.

Das Hüftgelenk setzt sich aus dem Oberschenkelknochen mit seinem kugelförmigen Hüftkopf und der Hüftpfanne, dem Beckenknochen, zusammen.

Am oberen Ende des Oberschenkelknochens sitzt der mit Knorpel bedeckte, kugelförmige Hüftkopf. Muskeln, Bänder und eine Gelenkkapsel halten ihn stabil in der Hüftpfanne, die ebenfalls mit Knorpel ausgekleidet ist. Der Hüftkopf dreht sich bei jeder Bewegung in der Hüftpfanne. Der Knorpel sorgt dabei für die schmerzfreie Bewegung.

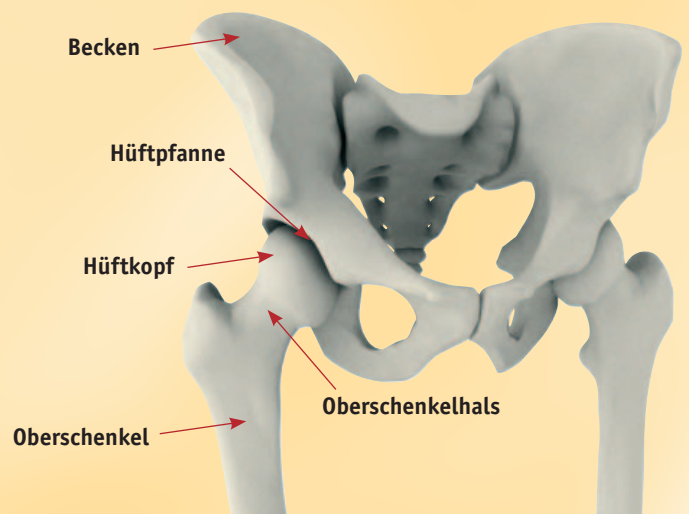
Die Hüfte ist unser am stärksten belastetes Gelenk. An fast jeder Körperbewegung ist sie beteiligt. Ungefähr 1,5 Millionen Bewegungen führt eine Hüfte bei einem gesunden Menschen im Jahr aus.

Ohne Hüfte könnten wir nicht einmal das Gleichgewicht halten. Denn unbewusst gleicht der

Mensch durch kleinste Bewegungen der Hüfte ständig das Gleichgewicht aus.

Die Hüfte eines gesunden Menschen trägt aber nicht nur ständig das normale Körpergewicht, sondern muss, je nach Bewegung, sogar ein Vielfaches des Gewichtes aufnehmen.

Der Gelenkknorpel sorgt dafür, dass sich die Hüfte wie ein gut geschmiertes Lager verhält. Der Knorpel ist von einer zähen Flüssigkeit im Gelenkspalt, der Gelenkschmiere, umgeben und hält die beiden Knochen im Gelenk auf Abstand. So ist eine glatte, nahezu reibungslose Bewegung ohne Schmerzen möglich.

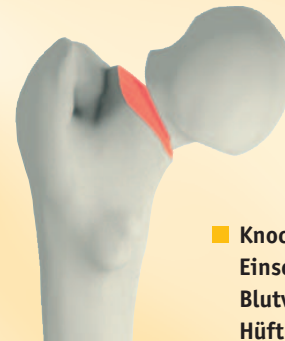


Das erkrankte Hüftgelenk

Die Hüfte kann von verschiedenen Krankheiten betroffen sein.

Gemeinsames Merkmal ist immer: Schon die kleinste, alltägliche Bewegung verursacht Schmerzen. Je mehr die Bewegung zur Qual wird, umso weniger bewegt man sich. Doch selbst in Bewegungspausen können, je nach Krankheit, Schmerzen bestehen. Und schlimmer noch: Die Bewegungsruhe kann die Schmerzen sogar noch verstärken. Denn das Gelenk wird dann nicht mehr optimal mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Die häufigsten Hüfterkrankungen sind der Knorpelverschleiß oder die Gelenkentzündung. Der Verschleiß am Knorpel ist dabei enorm groß. An manchen Stellen verschwindet er sogar ganz. Die Folge: Die Knochen reiben im Gelenk direkt aufeinander - ohne Knorpelschicht dazwischen, also ohne jede Schmierung. Der Knochen nutzt sich ab und verformt sich sogar. Anders als der Knorpel ist der Knochen mit Nerven durchzogen. Die Folgen sind klar: Starke Schmerzen bei jeder noch so kleinen Bewegung, der Alltag wird zur Tortur.



■ Knochenbruch mit Einschränkung der Blutversorgung des Hüftkopfes

Daneben sorgen vor allem angeborene Fehlstellungen der Hüfte für Schmerzen. Eine Dysplasie tritt schon im Kindesalter auf. Die Hüftgelenkspfanne ist nicht richtig ausgebildet und hat deshalb keinen kugelförmigen Gelenkkopf. Wird die Krankheit frühzeitig erkannt, kann man dem Kind heute mit konservativer Medizin, z. B. einer Spreizhose, helfen. Hierdurch kann sich auch nach der Geburt noch eine normale Gelenkpfanne formen. Bleibt die Dysplasie im Kindesalter unbehandelt, kann auch hier später ein künstlicher Hüftgelenkersatz unumgänglich sein.



■ Erkranktes Hüftgelenk. Der Knorpel ist hier vollständig bis auf den Knochen abgenutzt.



Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks



Sollte Ihr Hüftgelenk ersetzt werden?

Sie können nur noch mit Schmerzen gehen, sich kaum bücken, selbst wenn Sie liegen, lässt Sie der Schmerz in der Hüfte nicht mehr zur Ruhe kommen?

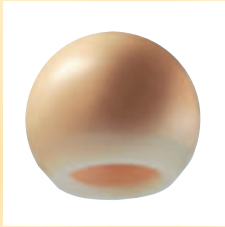
Jetzt kann Ihnen nur ein Arzt helfen. Er wird Ihr Hüftgelenk intensiv untersuchen, bevor er sich für eine Behandlungsmethode entscheidet, um die Schmerzen zu lindern. Oft ist eine Operation gar nicht erforderlich: Mit Physiotherapie, Packungen sowie schmerzstillenden und entzündungshemmenden

Medikamenten ermöglicht er Ihnen den Weg zurück in einen beschwerdefreien Alltag.

Manchmal ist ein neues Hüftgelenk aber die beste Lösung. Wenn die Schmerzen Ihr tägliches Leben so weit einschränken, dass Ihnen auch Ruhe keine Erleichterung mehr bringt, wenn die Beweglichkeit Ihrer Hüfte stark eingeschränkt ist, dann ist ein künstliches Hüftgelenk der einzige Weg zurück in ein normales Leben.



■ Pfanneneinsatz



■ Kugelkopf



■ Schaftimplantat



■ Pfannenimplantat
(Schale + Inlay)

Was ist eine Prothese?

Mit einer Hüftprothese werden die Teile des Hüftgelenks ersetzt, die durch jahrzehntelangen Gebrauch verschlissen und damit die Ursache für Ihre Probleme sind: der Oberschenkelkopf und die Hüftgelenkspfanne.

Ihre neue Hüfte besteht aus mehreren Teilen, genauso wie ein natürliches Hüftgelenk. Der so genannte Schaft mit seinem Kugelkopf ersetzt dabei den verschlissenen Hüftkopf. Ihre Hüftpfanne wird durch die so genannte Hüftpfanne erneuert. Das Ergebnis: Der neue Kugelkopf bewegt sich einfach perfekt in der neuen Schale - und das ohne Schmerzen für Sie.

Wissenschaftler in der ganzen Welt arbeiten bereits seit ungefähr 75 Jahren daran, die Technik des künstlichen Hüftgelenks zu optimieren. Heute haben die Mediziner die Erfahrung zum Einsetzen des künstlichen Hüftgelenks perfektioniert. Die Erfolge in aller Welt geben den Ärzten Recht, die von einem Standardeingriff zur Verbesserung der Lebensqualität sprechen.

Mit den ständigen Verbesserungen bei den Werkstoffen, den Fortschritten beim biomedizinischen Wissen und den Operationstechniken leisten die Prothesen von heute viel mehr, als man sich noch vor wenigen Jahrzehnten hätte träumen lassen.

Das Material der Prothese



■ Schaft in Titanlegierung

Ein neues Gelenk, wie eine Hüftprothese, soll den ursprünglichen und natürlichen Drehungen so nah wie möglich kommen. Das klingt einfach, stellt aber hohe Anforderungen an die Geschicklichkeit der Ärzte und Ingenieure, ein Stück Metall so herzustellen, dass es das Gewicht einer Person trägt und den Belastungen des Alltags standhält sowie die Beweglichkeit wiederherstellt.

Die Abmessungen der Prothese werden genau vom menschlichen Körper vorgegeben.

Das Material muss dabei robust und belastungsfähig, aber auch leicht zu verarbeiten sein, damit der Arzt es perfekt einpassen kann.

Für ein neues Gelenk sind die hochwertigsten Materialien gerade gut genug. Vor allem viele Metall-Legierungen bieten ideale Voraussetzungen dafür, dass der Knochen schnell und langlebig anwachsen kann.

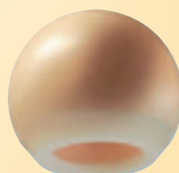
Verwendet werden dabei besonders häufig Reintitan und seine speziellen Legierungen. Sie sind sehr widerstandsfähig und verbinden sich sehr gut mit dem Knochen. Für die Hüftpfanne ist Titan zum heutigen Zeitpunkt der beste Werkstoff. Für bewegte Teile, wie den neuen Hüftkopf, werden wiederum andere Materialien eingesetzt. Hierfür kommen insbesondere speziell entwickelte Keramiksarten, aber auch ausgewählte Metall-Legierungen, zum Einsatz.

Als Gleitpartner des Kopfes werden in die Gelenkschale Inlays aus Polyethylen, Keramik oder auch speziellen Metall-Legierungen eingesetzt.

Ihr Arzt wird die Komponenten und Materialpaarungen auswählen, die ihm für Ihren Fall den besten Erfolg versprechen.



■ Schale in Reintitan



■ Kugelkopf in Keramik



■ Kugelkopf in Kobalt-Chrom-Legierung



■ Polyethylen-Einsatz

Das neue Gelenk

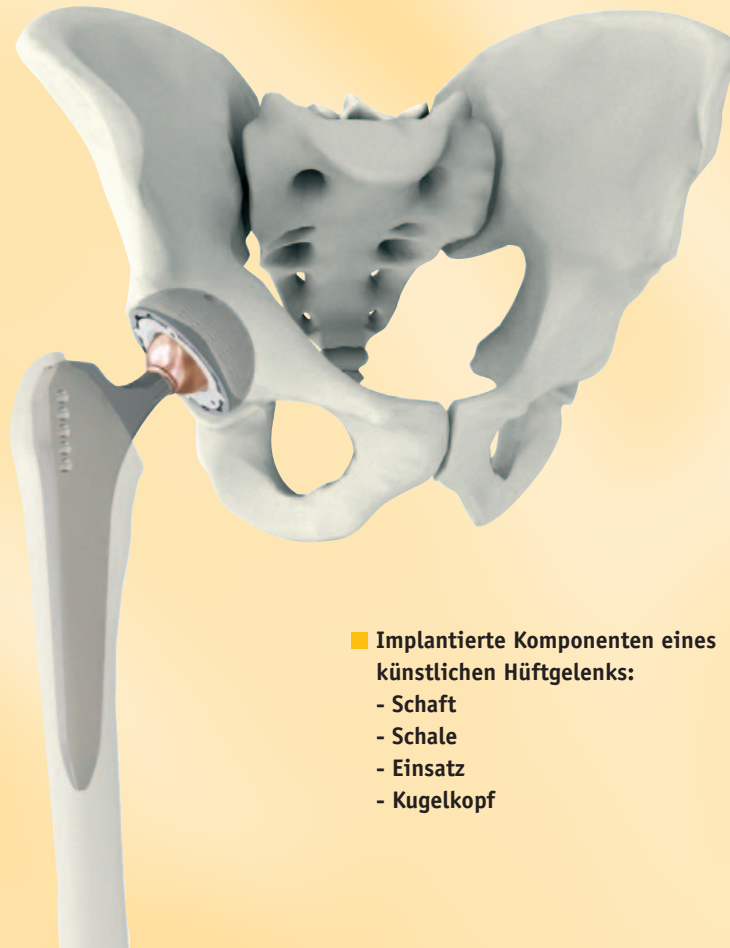
Jeder Patient wird individuell behandelt. Ein neues Hüftgelenk ist eine besondere Aufgabe für Ihren Arzt, auch wenn er schon unzähligen anderen Patienten geholfen hat.

Ihr Arzt wählt die Prothese für Sie aus, die ideal zu Ihrem Krankheitsbild, Allgemeinzustand und Alter passt. Er stellt sicher, dass Sie eine auf Ihre Gewohnheiten abgestimmte neue Hüfte bekommen.

Risiken und Komplikationen

Gemeinsam mit Ihrem Arzt haben Sie sich auf die Operation vorbereitet. Halten Sie sich an seinen Rat, dann wird es auch keine Probleme geben.

Seiner Erfahrung und seinem Können dürfen Sie vertrauen.



■ **Implantierte Komponenten eines künstlichen Hüftgelenks:**

- Schaft
- Schale
- Einsatz
- Kugelkopf



wie Vorbereitungen

Was Sie vor der Operation tun können

Jeder Arzt bereitet sich intensiv auf eine Operation vor. Aber auch Sie können viel tun, damit Ihre Operation optimal verläuft. Manchmal scheinen es nur Kleinigkeiten zu sein. Aber sorgfältig vorbereitet kann Ihre Genesung nach der Operation schneller voranschreiten.

Damit Sie sich nach der Operation optimal erholen, sollten Sie jetzt schon an einige, scheinbare Nebensächlichkeiten denken.

- Stocken Sie Ihre Vorräte an Tiefkühlkost und Konserven auf. So ersparen Sie sich unnötige Einkaufstouren.
Wenn Sie gerne kochen, sollten Sie jetzt größere Portionen zubereiten und davon einzelne Mahlzeiten zum späteren Aufwärmen in kleinen Behältern aufbewahren.
- Räumen Sie alle Dinge, die Sie oft benutzen, auf eine Höhe zwischen Taille und Schulter, denn in den ersten Wochen werden Sie in Ihrer

Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein.

Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen bei der Genesung helfen. Zum Beispiel ein Haltegriff an der Badezimmerwand. Der Ein- und Ausstieg aus der Dusche wird damit viel leichter und sicherer für Sie. In Ihrer Klinik hat man viel Erfahrung mit den kleinen Hilfen für den Alltag. Gerne ist man Ihnen behilflich und wird Sie beraten.

Persönliches

Ärztliche Untersuchung

Eine schnelle Heilung wünscht sich jeder Patient nach seiner Operation. Die Grundlage dafür legen Sie selbst schon lange vor dem Eingriff.

Lassen Sie bei Ihrem Hausarzt eine allgemeine

Untersuchung machen. So kann Ihr Arzt feststellen, wie es um Ihre Gesundheit steht und ob es irgendetwas gibt, das den Eingriff oder den Heilungsprozess beeinflussen könnte.

Auch ein Gang zum Zahnarzt sollte unbedingt in Ihrem Kalender stehen, um etwaige Infektionsquellen auszuschließen.

Vorgespräch

Je mehr Sie über den Eingriff wissen, umso entspannter werden Sie sein. Das Gespräch mit dem Arzt und den Mitarbeitern des Krankenhauses ist dabei besonders wichtig. Hier erfahren Sie alles Wichtige für Ihren Aufenthalt. Auf Fragen, zu Themen wie der Narkose, der Ernährung oder zu Medikamenten, bekommen Sie hier Antworten.

Erstellen Sie eine aktuelle Liste der Medikamente, die Sie einnehmen. Ihr Arzt kann Ihnen sagen, welche Mittel Sie vor der Operation nicht mehr einnehmen dürfen. Wenn es möglich ist, bringen Sie auch Unterlagen über einen früheren Krankenhausaufenthalt mit.

Das Team im Krankenhaus wird Sie möglicherweise auch über eine Eigenblutspende informieren. Dabei lassen Sie sich vor Ihrer Operation Blut abnehmen und sind nicht auf Blutkonserven angewiesen.

Was Sie sonst noch tun können

Sport kann Ihnen helfen, schneller wieder fit zu sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Je besser Sie vor dem Eingriff in Form sind, umso schneller wird Ihr Körper die Belastung durch die Operation überstanden haben.

Auch Ihr Alltag kann durch Sport einfacher werden. Kräftigen Sie Ihren Oberkörper, denn nach

dem Eingriff werden Sie anfangs Stützen zum Laufen brauchen.

Wenn Sie Übergewicht haben, ist jetzt der passende Zeitpunkt, etwas dagegen zu tun. Jedes Kilo Körpergewicht, das Sie vor der Operation abnehmen, senkt die Belastung für das neue Gelenk deutlich.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eigentlich immer eine gute Idee. Ganz besonders aber vor Ihrer Operation sollten Sie es ernsthaft versuchen. Umso schneller werden Sie hinterher wieder auf den Beinen sein.

Eine kleine Vorbereitung auf Ihren Krankenhausaufenthalt

Damit Sie Ihren Krankenhausaufenthalt entspannt beginnen können, packen Sie schon eine Woche vorher ein paar Sachen zusammen.

Geschlossene, rutschfeste Schuhe ohne Absatz und Schnürsenkel und bequeme Kleidung. Alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen und, falls vorhanden, Röntgenaufnahmen. Natürlich darf auch Ihre Versicherungskarte nicht fehlen und Ihre bisher benutzten Gehhilfen oder anderen Hilfsmittel.



Der Eingriff

Vorbereitung auf die Operation

Damit die Operation reibungslos verläuft, sagt Ihnen Ihr Arzt genau, wie Sie sich verhalten müssen. Im Allgemeinen dürfen Sie am Tag vor der Operation nach Mitternacht nicht mehr essen, trinken oder rauchen.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, entscheidet der Narkosearzt, welche Mittel Sie vor dem Eingriff noch einnehmen dürfen.

Der chirurgische Eingriff

Ein künstliches Hüftgelenk kann heute sowohl unter Vollnarkose als auch unter einer so genannten „Spinalanästhesie“ eingesetzt werden, d. h. Sie sind wach, fühlen aber keine Schmerzen.

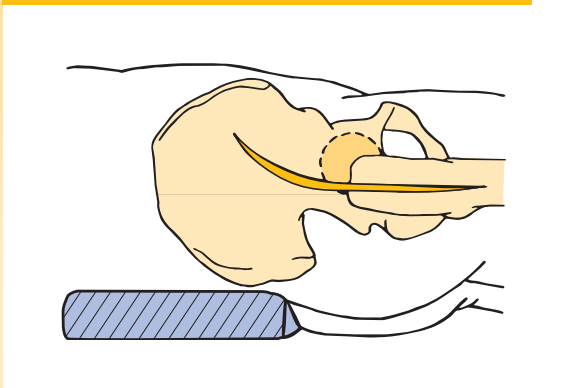
Von der Operation können Sie nichts sehen, denn die spielt sich hinter einem speziellen Vorhang ab.

Bei der Operation werden Sie auf dem Rücken oder auf der Seite liegen. Das hängt davon ab, wie der Arzt Ihren speziellen Fall behandeln muss.

Der Schnitt kann seitlich an der Hüfte verlaufen oder recht weit hinten, fast über der Gesäßhälfte. Über die Länge eines Schnittes wird viel geredet. Dabei muss gerade der Schnitt für jeden Patienten völlig individuell ausgeführt werden. Die Länge hängt von vielen Faktoren ab: Ihrem Krankheitsbild oder der optimalen Prothese. Fest steht: Der einzige Vorteil eines kurzen Schnitts ist das Aussehen.

Wirklich wichtig ist für Sie, dass der Arzt die optimale Prothese für Ihre Bedürfnisse ausgewählt hat. Dank seiner langen Erfahrung wird der Arzt Ihre Gelenkgeometrie so natürlich wie möglich wieder herstellen.

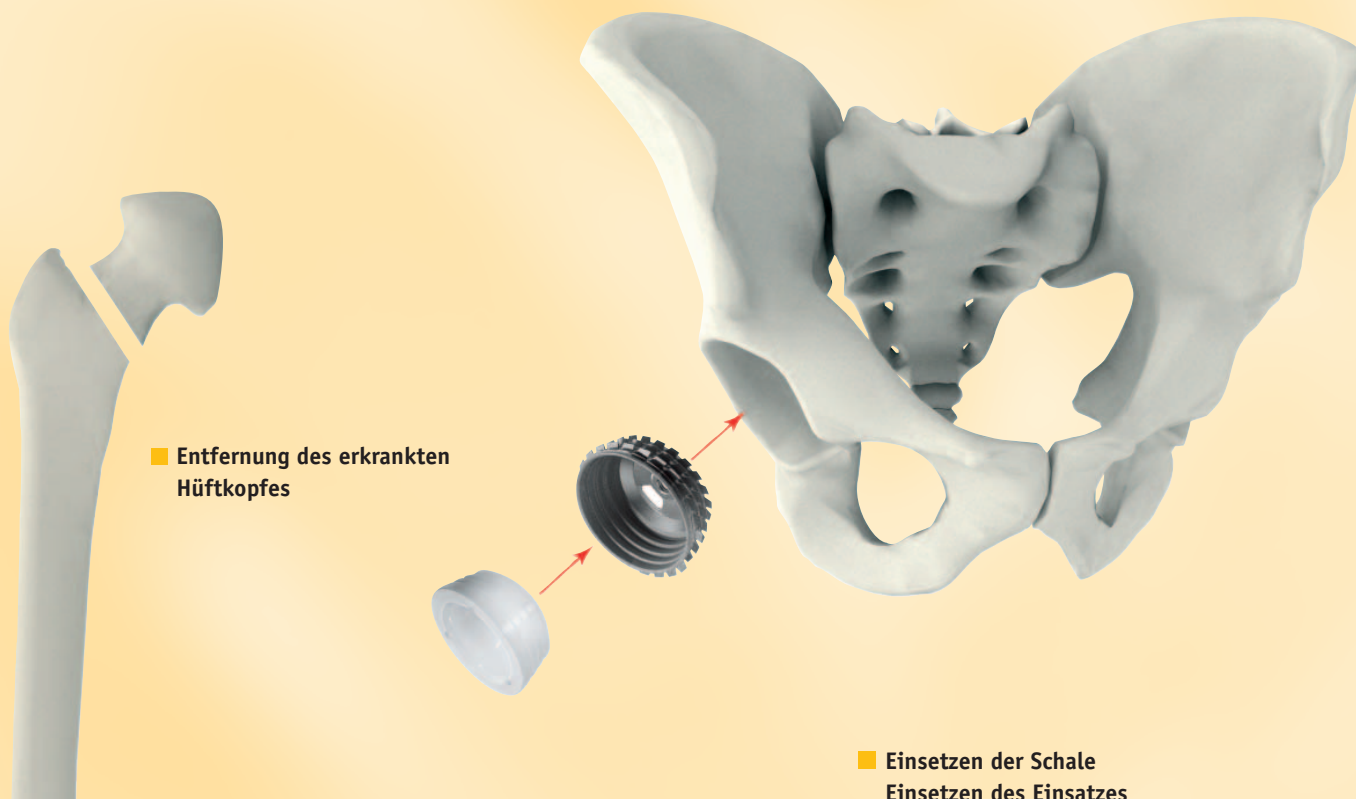
Hautschnitt



Das Gelenk liegt unter verschiedenen Muskelschichten und ist von der sehr festen Gelenkkapsel umgeben, die vorsichtig geöffnet wird. Jetzt hat der Arzt freien Zugang zum Gelenk. Der verschlissene Oberschenkelkopf wird entfernt und der Knochen für das speziell ausgewählte Schaftimplantat vorbereitet.

Im nächsten Schritt wird die Hüftgelenkspfanne ersetzt. Das neue Pfannenimplantat wird eingesetzt und befestigt. Bewährt haben sich hier unter anderem das Einsetzen mit einem speziellen Knochenzement, das Einpressen oder das Einschrauben.

Welches die ideale Methode ist, hängt von der Art Ihrer Prothese ab und wird von Ihrem Arzt schon vor der Operation festgelegt. In die neue Hüftgelenkspfanne kommen jetzt nur noch Pfanneneinsätze aus Polyethylen, Metall oder Keramik, um die optimale Beweglichkeit des Gelenks zu garantieren.





■ Einbringen des Schaftimplantates

Jetzt wird das Schaftimplantat in den Oberschenkelknochen eingesetzt. Je nach Situation und Krankheitsbild geschieht dies entweder mit oder ohne Knochenzement.

Der letzte Schritt ist einfach: Der Metall- oder Keramikkopf wird auf den Schaft gesteckt und in die Gelenkpfanne hineingesetzt.

Der Arzt testet anschließend die Beweglichkeit des Beines und überprüft nochmals die gesamte Gelenkgeometrie und die Gelenkspannung. Danach werden die Gewebeschichten wieder vernäht und die Wunde geschlossen.



■ Aufsetzen des Kugelkopfes



■ Röntgenbild vor der Operation



■ Röntgenbild nach der Operation

Nach dem Eingriff

Der Aufenthalt im Krankenhaus

Auch nach dem Eingriff sind Sie im Krankenhaus bestens aufgehoben. Direkt nach der Operation werden Sie gegebenenfalls zu Ihrer Sicherheit auf die Intensivstation gebracht. Dies ist völlig normal.

Möglicherweise werden Sie direkt nach dem Eingriff noch Schmerzen haben. Ihr Arzt verordnet Mittel, die Ihnen helfen, sich ohne Beschwerden auszuruhen und körperlich zu erholen.

Auch die Infusion, die an Ihrem Arm angelegt wird, ist nach einer Operation völlig normal. So können Ihnen problemlos Flüssigkeiten oder Medikamente zugeführt werden.

Wenn Sie aus der Narkose aufwachen, wird Ihr erster Blick zu Ihrer Hüfte wandern. Sie werden nicht viel sehen, außer einem großen Verband. Aber keine Sorge: Der wird schon bald durch einen kleinen und leichteren Verband ersetzt.

Ungewohnt wird ein neues Kleidungsstück für Sie sein. Die Stützstrümpfe müssen Sie nach dem Eingriff tragen. Sie verhindern, dass sich in Ihrem Blutkreislauf lebensgefährliche Verschlüsse bilden. Die Strümpfe dürfen Sie einmal täglich zum Duschen ausziehen, müssen sie aber sofort danach wieder anziehen. Sie werden die Stützstrümpfe auch zu Hause noch tragen müssen. So lange, wie Ihr Arzt dies für nötig hält.



Genesung: Aufstehen und Bewegen

Manchmal können Patienten das Bett schon am Tag nach der Operation verlassen. Manchmal brauchen Sie eventuell länger Ruhe. Ihr Arzt kennt Sie und wird den Bewegungsplan genau auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

So unterschiedlich wie die Patienten sind, so verschieden können die Wege bei der Rehabilitation sein. Meistens werden Sie aber schon am Tag nach Ihrer Operation wieder in eine aufrechte Position gebracht. Und ob Sie es glauben oder nicht: Sie fangen dann auch schon wieder an zu laufen.

Damit Ihre neue Hüfte möglichst schnell perfekt arbeitet, ist die Physiotherapie sehr wichtig. Sie hilft Ihnen auf Ihrem Weg zurück in den Alltag. Sie werden staunen, was die Physiotherapie schafft: Schon nach kurzer Zeit finden Sie sich im Alltag wieder ganz allein zurecht. Und das sogar ohne Schmerzen.

Die Rückkehr nach Hause

Wiederaufnahme Ihrer alltäglichen Aktivitäten

Sie haben jetzt Ihr neues Hüftgelenk. Den richtigen Umgang damit lernen Sie im Krankenhaus. Täglich fühlen Sie sich besser.

Jetzt ist es umso wichtiger, dass Sie sich an die Tipps und Ratschläge des Physio-/Ergotherapeuten zum Schutz Ihrer neuen Hüfte halten.

Nur so lassen sich Probleme nach Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus sicher vermeiden und die täglichen Aufgaben in Ihrem Haushalt bewältigen. Belasten Sie deshalb die operierte Hüfte genauso, wie Sie es während der Zeit im Krankenhaus gelernt haben. Halten Sie sich an Ihr Rehabilitationsprogramm – falscher Ehrgeiz schadet nur.

Gehen Sie zu den Nachuntersuchungen zu Ihrem Arzt.

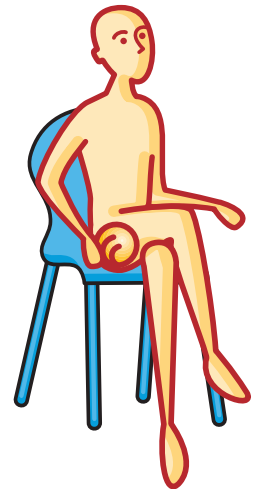
Für die ersten Wochen haben wir einige Tipps zusammengestellt

Die Liste der Dinge, die Sie unmittelbar nach der Operation sowie in den kommenden Wochen wieder machen dürfen, ist lang. Allerdings: Sie müssen die Bewegungen richtig ausführen. Das schont das neue Gelenk und lässt die Wunde schnell heilen.

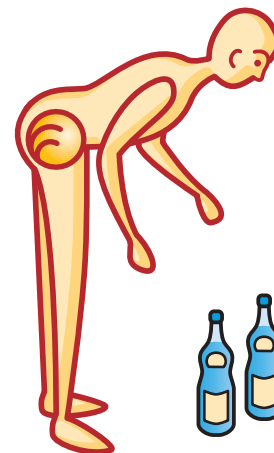
Auch wenn Sie dies alles beachten, kann es Situationen geben, in denen Sie unbedingt zum Arzt gehen sollten. Bei einer anhaltenden Schwellung oder Rötung im Bereich der Wunde, bei einer stärkeren Blutung, Ausfluss oder Geruch aus der Wunde sowie stärkeren Schmerzen, ist Ihr Arzt der richtige Ansprechpartner.

1. Was Sie am Anfang vermeiden sollten:

- Kreuzen Sie nicht Ihre Beine.



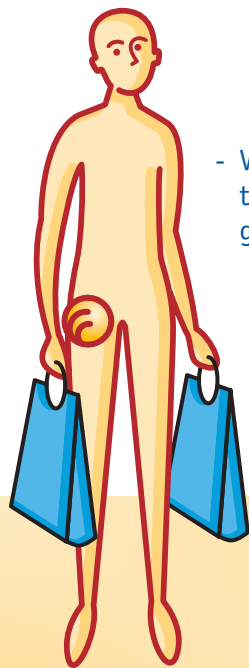
- Baden Sie nicht.
- Fahren Sie nicht selbst mit dem Auto (Beachten Sie bitte Punkt 11 „Autofahren“).
- Stehen Sie nicht mit nach innen gedrehten Füßen.
- Sitzen Sie nicht auf Flächen, die zu niedrig oder zu weich sind und benutzen Sie ein Keilkissen.



- Beugen Sie sich nicht zu sehr nach vorne.

2. Was Sie am Anfang befolgen sollten:

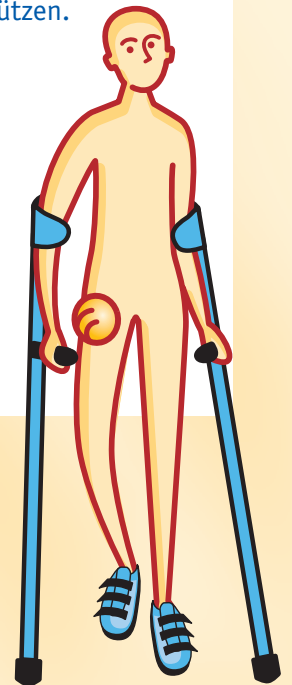
- Schlafen Sie in Rückenlage.
- Beugen Sie erst Ihre Knie, bevor Sie sich nach vorne beugen.
- Gehen Sie mit kleinen Schritten.
- Tragen Sie Stützstrümpfe.
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente ein.
- Befolgen Sie Ihr Rehabilitationsprogramm.
- Gehen Sie zu den Nachuntersuchungen zu Ihrem Arzt.



- Verteilen Sie zu tragende Gewichte gleichmäßig.

3. Gehen

- Unternehmen Sie mehrmals täglich kurze Spaziergänge mit Gehhilfen.
- Vermeiden Sie unebenes Gelände, tragen Sie Schuhe ohne Schnürsenkel.
- Belasten Sie die operierte Hüfte genauso wie während der Zeit im Krankenhaus.
- Halten Sie beim Gehen Ihre Gehhilfen seitlich und setzen Sie sie im Verhältnis zu den Füßen etwas nach vorne.
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Gewicht mit Ihren Händen stützen.



4. Treppen hinaufsteigen

- Ersteigen Sie jede Stufe einzeln, indem Sie das gesunde Bein zuerst auf die nächste Stufe setzen.
- Behalten Sie die Gehhilfen auf der niedrigeren Stufe.
- Setzen Sie das operierte Bein zusammen mit den Gehhilfen auf die gleiche Stufe.

5. Treppen hinabsteigen

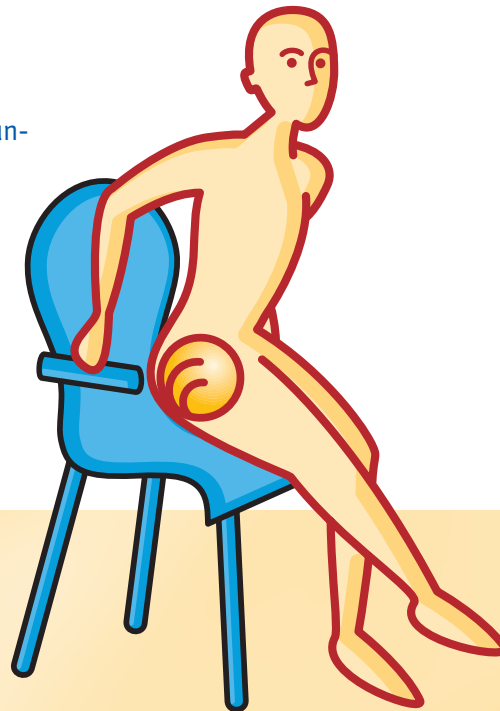
- Setzen Sie die Gehhilfen zuerst auf der unteren Stufe auf.
- Steigen Sie mit dem operierten Bein auf die gleiche Stufe hinab.
- Setzen Sie das gesunde Bein auf die gleiche Stufe.

6. Sitzen

- Ihre Hüften sollen immer höher als Ihre Knie sein.
- Der Sitz sollte so hoch sein, dass Ihr Oberkörper und Ihre Oberschenkel höchstens einen 90° Winkel bilden.
- Der Stuhl sollte nach Möglichkeit Armlehnen haben.
- Benutzen Sie ein Keilkissen.
- Wenn Sie sich hinsetzen wollen, gehen Sie nach hinten, bis die Rückseiten Ihrer Beine den Sitz berühren.
- Strecken Sie das operierte Bein nach vorne und stützen Sie sich auf den Armlehnen des Stuhls ab, wobei Ihr Gewicht auf den Armen und dem gesunden Bein lastet.

Aufstehen

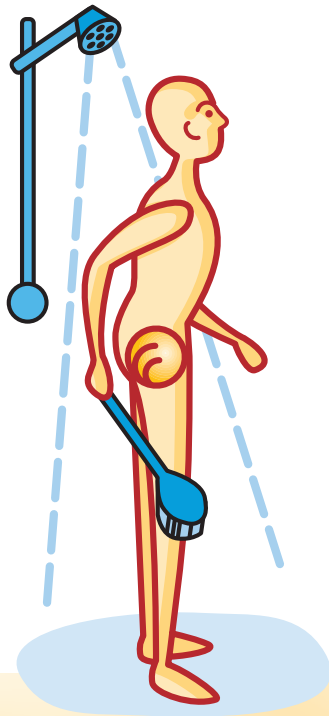
- Stehen Sie auf, indem Sie sich kräftig auf den Armlehnen abdrücken und Ihr Gewicht auf die Arme und das gesunde Bein verlagern.
- Bewegen Sie Ihr operiertes Bein nach vorne und stoßen Sie sich leicht nach oben ab.
- Versuchen Sie, Ihr Gleichgewicht zu finden, bevor Sie nach den Gehhilfen greifen.



7. Toilette

- Je nach Körpergröße benutzen Sie eine Toilette mit erhöhtem Sitz und befolgen Sie zum Hinsetzen und Aufstehen das unter Punkt 6 beschriebene Verfahren.
- Wenn keine Sitzerrhöhung vorhanden ist, bitte das operierte Bein vor dem Hinsetzen weit nach vorne stellen.
- Vorteilhaft wäre eine Möglichkeit zum Auf- und Abstützen.

8. Waschen

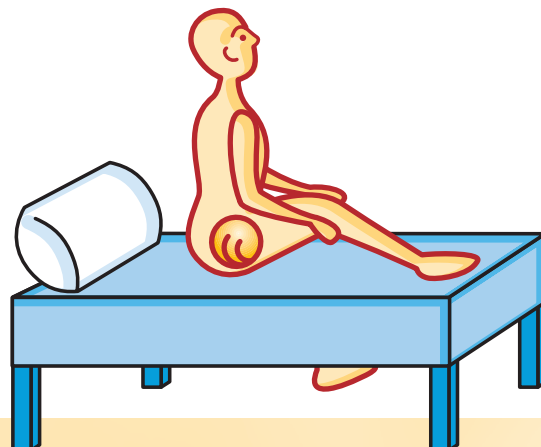


- Baden Sie nicht.
- Fangen Sie mit dem Duschen an, wenn der Arzt dies erlaubt.
- Tupfen Sie den Wundbereich trocken ohne zu rubbeln.
- Duschen Sie nur auf einer rutschfesten Duschunterlage.
- Ein Handgriff oder ein Stuhl hilft Ihnen beim Ein- und Aussteigen aus der Dusche.
- Benutzen Sie einen Schwamm mit langem Griff, um Ihre Unterschenkel waschen zu können, ohne sich zu bücken.

9. Schlafen

- Das Bett sollte nicht zu tief sein (je nach Körpergröße ca. 65-70 cm hoch).
- Die Matratze sollte ausreichend fest sein.
- Gehen Sie langsam rückwärts, bis Sie das Bett berühren. Stellen Sie Ihre Gehhilfen zur Seite und lehnen Sie sich mit Ihren Armen nach hinten auf das Bett. Setzen Sie sich langsam. Verlagern Sie dabei Ihr Gewicht auf das gesunde Bein.
- Drehen Sie sich langsam und heben Sie das operierte Bein. Benutzen Sie zur Unterstützung Ihre Hände. Bewegen Sie dann das gesunde Bein.
- Die richtige Schlafposition sprechen Sie mit Ihrem Arzt ab.

- Stehen Sie auf der nicht operierten Seite aus dem Bett auf.
- Stellen Sie zuerst das gesunde Bein auf den Boden. Schieben Sie das operierte Bein aus dem Bett, strecken Sie es nach vorn und finden Sie Ihr stabiles Gleichgewicht, während Sie sich hinstellen.



10. Kochen



- Bereiten Sie einfache Gerichte vor, bei denen Sie nicht lange stehen müssen.
- Gehen Sie mit kleinen Schritten.
- Drehen Sie Ihren Körper möglichst nicht oder nur in kleinen Schritten.
- Benutzen Sie den Backofen besser nicht, da dieser oftmals zu tief liegt.
- Zum Abstellen von Behältern sollte am besten ein Wagen in der Nähe stehen.

11. Autofahren

- Fahren Sie nur mit Erlaubnis Ihres Arztes selbst.
- Befolgen Sie zum Hinsetzen und Aufstehen die gleichen Anweisungen, wie unter Punkt 6 beschrieben.
- Benutzen Sie nach Möglichkeit auf dem Sitz ein rutschfestes Keilkissen.
- Drehen Sie die Rückenlehne etwas nach hinten, in eine halb rückwärts gelehnte Position.
- Befolgen Sie diese Anweisungen auch als Beifahrer.



12. Sexuelle Aktivität

Sie können Ihre sexuelle Aktivität wieder aufnehmen, sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen.

Die Rückenlage ist für Sie zu bevorzugen.

Ihr Start in ein neues Leben ...

... mit einem künstlichen Hüftgelenk

Im Anschluss an Ihre Operation bleiben Sie zur Genesung noch mehrere Tage in der Klinik und in der Regel einige Zeit in der Reha. Falls Sie eine Reha-Maßnahme außerhalb der Klinik möchten, besprechen Sie das bitte vorher mit Ihrem Orthopäden und einem Physio-/Ergotherapeuten in Ihrer Nähe.

Was Sie in Zukunft unbedingt beachten sollten

1. Lassen Sie Ihre Hüfte regelmäßig untersuchen und röntgen. So können Sie sicher sein, dass jede noch so kleine Veränderung frühzeitig erkannt wird.
2. Sollten Sie einmal einen bakteriellen Infekt haben, müssen Sie zum Schutz Ihrer Prothese unbedingt ein Antibiotikum einnehmen. Sie sollten Ihren Arzt deshalb immer über Ihr neues Hüftgelenk informieren.

Haben Sie Geduld und nehmen Sie sich für Ihre Genesung Zeit. Wenn Sie alle Ratschläge beherzigen, wird Ihr neues Gelenk bald optimal in Ihre natürlichen Bewegungen integriert sein.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in Ihr neues Leben mit einer künstlichen Hüfte.

Notizen





In Zusammenarbeit mit:

