



Hüfte

Ihr individuelles Übungsprogramm

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können. Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, austesten und selbständig durchführen lassen.

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen
Das Team der Physiotherapie

- Eine Endoprothese kann das natürliche Gelenk nie voll ersetzen!
- Schon einige Wochen nach der Operation sind alle normalen Bewegungsabläufe wieder möglich - lediglich extreme Gelenkstellungen sind zu vermeiden.
- In sitzender Körperhaltung sollten die Kniegelenke nie höher stehen als die Hüften.

- Das operierte Bein sollte im täglichen Leben möglichst gleichmäßig belastet werden, Bewegungsabläufe mit kinetischen Kraftspitzen (plötzlich einwirkende oder auch maximale Belastungen) sind auszuschließen.
- Das Tragen von Lastgewichten, die mehr als 20 Prozent des eigenen Körpergewichtes betragen, sollte vermieden werden.
- Der Endoprothesenträger muss bei veränderten äußeren Gegebenheiten mit erhöhter Sturzgefahr (zum Beispiel nasser Bodenbelag, Schnee, Glatteis) besondere Vorsicht an den Tag legen.
- Die Endoprothese muss stets vor der gefürchteten Komplikation einer eitrigen Entzündung geschützt werden. Daher ist im Fall einer fieberhaften bakteriellen Infektion, bei zahnärztlichen oder urologischen Behandlungen immer ein besonderer Antibiotikaschutz erforderlich.
- Im Fall unklarer, insbesondere zunehmender Schmerzbilder im Bereich des Kunstgelenks, vor allem unter körperlicher Belastung, sollte unverzüglich der betreuende Arzt konsultiert werden.
- Auch wenn keine wesentlichen Beschwerdebilder bestehen, sollte das künstliche Gelenk regelmäßig in etwa jährlichen Abständen ärztlicherseits klinisch und röntgenologisch kontrolliert werden.

Regeln der Endoprothesenschule
(nach Jerosch/Heisel)

Inhalt

Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Sportfähigkeit

Verhaltenshinweise

Trainingshinweise

Hilfsmittel

Sportfähigkeit

Grundsätzlich können Sie nach erfolgreicher Operation und Rehabilitation Sport treiben, vor allem wenn Sie vorher schon sportlich aktiv waren.

Voraussetzungen:

- keine prothesenbedingte Ruheschmerzen und, oder Belastungsschmerzen
- stabile Herz - Kreislauf - Verhältnisse
- der operative Eingriff sollte mindestens sechs Monate zurück liegen
- es dürfen keine Narbenschmerzen oder Entzündungszeichen mehr vorhanden sein
- gleichmäßiger Gang, das heißt kein Hinken, keine Gehhilfe, problemloses Treppensteigen, keine deutliche Beinlängendifferenz
- keine Zeichen einer Lockerung oder Instabilität der Prothese im Röntgenbild
- kräftige Muskulatur
- angemessenes Bewegungsmaß des Gelenkes - das heißt freie Streckung
- keine Verkürzung der Muskulatur

Bei der Auswahl der richtigen Sportart beachten Sie bitte:

- sportliche Vorerfahrung
- psychische Sportfähigkeit im Hinblick auf Ehrgeiz, Vernunft und Risikobewusstsein
- Alter und Körpergewicht

Beim Ausüben der unterschiedlichen Sportarten sind grundsätzlich Belastungsspitzen wie ruckartige, schnelle oder springende Beanspruchungen, abrupte Brems- oder Beschleunigungsaktionen sowie Stoßbelastungen für das betroffene Gelenk zu vermeiden.

Geeignet: Rad fahren, Wassergymnastik, Schwimmen (Kraulbeinschlag), (Nordic)- Walking, Wandern, Spazieren, Muskelaufbautraining, Dart/Billiard

Bedingt geeignet: Skilanglauf, leichtes Joggen, Tennis (Doppel), Rudern, Kanusport, Segeln, Reiten, Golf, Kegeln, Bowling, Inline Skating

Nicht geeignet: Ballsportarten (Fußball, Handball, Volleyball, Badminton), Leichtathletik insbesondere Sprungsportarten, Geräteturnen, Alpinski, Snowboarding, Wasserski, Kampfsportarten und Kontaktsportarten (Boxen, Judo)

Mobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie

30 mal bis 40 mal wiederholen.

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das Zweite die Endstellung.

Ziel: Verbesserung der Hüftbeugung



Übung: Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme neben dem Körper. Die Ferse heranziehen, dann das Bein wieder strecken.



Ziel: Verbesserung der Hüftstreckung – Kniekehle ganz unten



Übung: Aus der Rückenlage, beide Beine gebeugt aufstellen, gesundes Bein zum Oberkörper ziehen, indem Sie den Oberschenkel mit den Händen festhalten. Das operierte Bein in die Streckung bringen. Vorsichtig die gleiche Übung mit dem operierten Bein, maximal bis der Oberschenkel senkrecht steht.



Ziel: Verbesserung der Abspreizbewegung



Übung: Aus der Rückenlage das operierte Bein abspreizen und wieder heranführen, die Zehen zeigen dabei nach oben.



Kräftigung

Ziel: Kräftigung des Hüftbeugers

Übung: Aus der Rückenlage das operierte Bein gebeugt aufstellen.

Das Bein maximal bis zu einer 90 Grad Beugung anheben und wieder abstellen.

dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



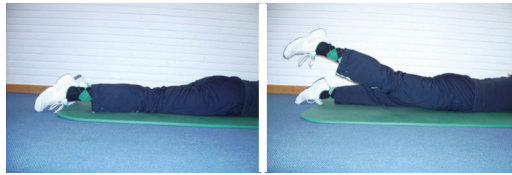
Ziel: Kräftigung Gesäßmuskulatur

Übung: Aus der Rückenlage beide Beine gebeugt aufstellen und das Gesäß langsam von der Unterlage abheben, halten und wieder ablegen.

dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur
Übung: Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie ein Bein gestreckt von der Unterlage ab, dabei bleibt das Becken auf der Unterlage liegen.



dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause

Ziel: Kräftigung der seitlichen Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelaußenseite
Übung: Bleiben Sie in der Bauchlage, das operierte Bein abspreizen und wieder heranzuführen.



dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause

Alternativ

Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der rückseitigen Oberschenkelaußenseite
Übung: Im Stehen das operierte Bein zur Seite abspreizen und wieder zurückführen. Halten Sie dabei den Oberkörper gerade, das Becken ruhig und die Fußspitze zeigt nach vorne.



dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause

Ziel: Kräftigung der Gesäßmuskulatur
Übung: Legen Sie ihren Oberkörper auf einer Unterlage ab, das Becken sollte an der Kante anliegen. Heben Sie das operierte Bein gestreckt an und senken es langsam wieder ab.



dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause

Ziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Übung: Nehmen Sie eine Sitzposition ein, die Oberschenkel sollten aufliegen. Den Unterschenkel langsam anheben und wieder absenken.



dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause

Ziel: Kräftigung Oberschenkelmuskulatur und Alltagstraining

Übung: Bleiben Sie in der Sitzposition und stellen beide Beine hüftbreit auf. Nun stehen Sie auf und setzen sich wieder hin.



dreimal _____ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause

Verhaltenshinweise

Für den schonenden Gebrauch ihres künstlichen Hüftgelenkes in der Rehabilitation und für zu Hause möchten wir Ihnen einige praktische Ratschläge geben.

Bewegung:

Starke Beugung, Innendrehung, Außendrehung, und übermäßiges Heranziehen des Oberschenkels sollten Sie in den ersten drei Monaten vermeiden.

Zur operierten Seite hin aus dem Bett steigen. Einsteigen ins Bett in umgekehrter Reihenfolge.

Schlafen Sie anfangs möglichst auf dem Rücken mit leicht gespreizten Beinen. Seitenlage auf der nicht operierten Seite, ab der 2. Woche mit einem Kissen zwischen den Beinen.

Vermeiden Sie tiefes Abhocken beim Bücken. Stattdessen bis zur 12. Woche das operierte Bein nach hinten wegstrecken und über das gesunde Hüftgelenk bücken.

Meiden Sie tiefe und weiche Sessel, die Knie sollten nicht höher als die Hüfte stehen.

Beine bis zur 12. Woche nicht überkreuzen.

Freies Gehen bei gutem Gangbild ab der 6. bis 12. Woche.

Treppe:

Treppauf: mit dem nicht operierten Bein beginnen, das operierte Bein nachsetzen.

Treppab: Mit dem operierten Bein beginnen, das nicht operierte Bein nachsetzen.

Ab Vollbelastung können Sie wie gewohnt die Treppe gehen, aber noch mit Unterarmgehstütze.

Autofahren (erst ab Vollbelastung):

Hüfte links operiert:

Automatikgetriebe ab 5. Woche
 Schaltgetriebe ab 9. Woche

Hüfte rechts operiert:

Automatikgetriebe ab 9. Woche
 Schaltgetriebe ab 9. Woche

Wärme

ab 6. Monat: Sonnenbank, Sauna

Dehnung

Jede Dehnungsübung sollten Sie **zweimal wiederholen und 20 Sekunden halten**.

Bei der Durchführung sollte ein deutliches Ziehen spürbar sein.

Ziel: Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur



Übung: Aus der Rückenlage ziehen Sie das operierte Bein zum Oberkörper, bis maximal 90 Grad Beugung, indem Sie den Oberschenkel mit den Händen festhalten, nun den Unterschenkel Richtung Decke anheben.



Ziel: Dehnung des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Übung: Mit der operierten Seite legen Sie sich an die Bettkante und lassen das Bein seitlich herabhängen. Mit beiden Händen das gesunde Bein gebeugt zum Oberkörper ziehen.



Platz für Ihre Notizen:



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit

Trainingshinweise:

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.

Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt.

Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

Hilfsmittel

- Strumpfanziehhilfe
- elastische Schnürsenkel
- Toilettensitzerhöhung
- Schuhlöffel
- Greifzange
- Badewannensitz
- Duschhocker
- Griffpolster für Unterarmgehstützen
- rutschfeste Unterlage- zum Beispiel in der Dusche

Ein wichtiger

Hinweis zum Schluss:

Ihren (sorgfältig ausgefüllten) Prothesenpass sollten Sie immer bei sich tragen.

Autor

Aggertalklinik
Physiotherapie
Am Sondersiefen 18
51766 Engelskirchen

E-Mail:
info-klinkette@drv-rheinland.de

Stand 03/2024