

ÜBUNGEN UND HINWEISE FÜR PATIENTINNEN
UND PATIENTEN MIT HÜFTGELENKERSATZ

RAPID RECOVERY PROGRAMM





LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie erhalten demnächst einen Hüftgelenkersatz. Damit der Heilungsprozess möglichst erfolgreich verläuft, sind Sie gefordert. Denn Ihr Verhalten trägt entscheidend dazu bei, möglichst bald wieder aktiv und fit zu sein. Wie Sie sich mit dem neuen Hüftgelenk richtig verhalten und welche Übungen Ihnen vor und nach der Operation helfen, finden Sie in dieser Broschüre.

DIE BROSCHÜRE GLIEDERT SICH IN VIER TEILE:

A: VOR DER OPERATION

Nutzen Sie die Zeit vor der Operation, um Ihre Muskulatur zu kräftigen. Dann sind Sie hinterher schneller wieder fit.

B: DIREKT NACH DER OPERATION

Im Normalfall können Sie Ihr neues Gelenk sofort nach der Operation wieder voll belasten. Je früher Sie mit den Übungen anfangen, umso besser.

C: REHABILITATION

Im weiteren Rehabilitationsverlauf kommt es darauf an, durch gezielte Übungen die Beweglichkeit und langfristige Stabilität Ihres Gelenks zu unterstützen.

D: Allgemeine Tipps

Hier finden Sie wichtige Hinweise, die Sie in den ersten Wochen nach Ihrer Operation beachten sollten.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Prof. Dr. med. Christoph Schnurr
Chefarzt der Klinik für Orthopädie
St. Vinzenz-Krankenhaus

KONTAKT

Sekretariat
Sprechstundentermine
OP-Termine
Fax
E-Mail

(02 11) 958-22 01/-22 02
(02 11) 958-22 22
(02 11) 958-22 28
ortho@vkkd-klinken.de



INHALTSVERZEICHNIS

VOR DER OPERATION – BEWEGUNGSERHALT DURCH MOBILISIERUNG, DEHNUNG, KRÄFTIGUNG	4
■ AUFWÄRMPROGRAMM	
■ DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR	
■ DEHNUNG DER BEINRÜCKSEITE	
■ DEHNUNG DER OBERSCHENKELVORDERSEITE	5
■ BEWEGUNGSERWEITERNDE ÜBUNGEN	
■ MUSKELAKTIVIERUNG BZW. MUSKELKRÄFTIGUNG	6
IM KRANKENHAUS – NACH DER OPERATION	7
■ THROMBOSEPROPHYLAXE / MUSKELAKTIVIERUNG	
■ MUSKELAKTIVIERUNG IM LIEGEN	
HINWEISE ZUM VERHALTEN MIT HÜFTGELENKERSATZ	11
REHABILITATION (AUFWÄRMEN, DEHNEN, AUSDAUER)	12
■ DEHNUNGSÜBUNGEN	
■ KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN	
■ KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN DER BEINMUSKULATUR	13
■ KRÄFTIGUNG DER GESÄSS- UND BEINMUSKULATUR	
ALLGEMEINE TIPPS	14

BITTE BEACHTEN:

- Bevor Sie dieses Übungsprogramm nach der Operation alleine ausführen können, sollten Sie sich durch einen Physiotherapeuten anleiten lassen.
- Führen Sie die Übungen ruhig und genau aus.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung. Versuchen Sie, während der Anspannungsphase auszuatmen und während der Entspannungsphase einzuatmen.
- Üben Sie lieber kürzer, dafür aber häufig und regelmäßig.
- Sprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten die individuelle Anzahl der Übungswiederholungen ab. Unter der Übungsanleitung ist jeweils Platz für Notizen.
- Innerhalb eines Übungsteils können Sie variieren, die Reihenfolge der Übungen ist nicht festgelegt.
- Bei starken Schmerzen sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten halten.

VOR DER OPERATION – BEWEGUNGSERHALT DURCH MOBILISIERUNG, DEHNUNG, KRÄFTIGUNG

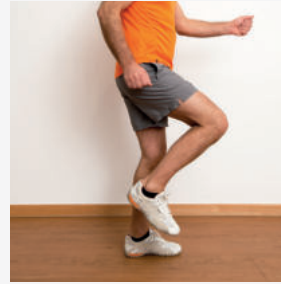
AUFWÄRMPROGRAMM

Beginnen Sie im Stehen
1. Auf der Stelle gehen

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Achten Sie darauf, dass Sie sich vor den Übungen aufwärmen. Während der Übungen auf eine gleichmäßige Atmung achten.



Gehen Sie zügig auf der Stelle und schwingen Sie die Arme gegengleich der Beinbewegung mit.

DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR

Beginnen Sie im Stehen
1. Mit dem gesunden Bein an eine Wand, einen Tisch oder Stuhl stellen und festhalten
2. Hüftbreit in Schrittstellung stellen
3. Betroffenes Bein steht hinten, Fußspitzen zeigen beide nach vorne
4. Gewicht auf das vordere Bein verlagern, bis Sie eine Dehnung in der Wade des betroffenen Beins spüren
5. Positionswechsel
Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Halten Sie sich bei Übungen im Stand an der Wand, an einem Tisch oder Stuhl fest. Die Ferse des hinteren Beins nicht vom Boden abheben, das Knie gestreckt lassen. Position halten.

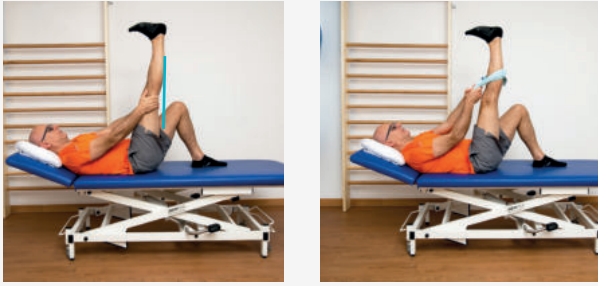
DEHNUNG DER BEINRÜCKSEITE

Beginnen Sie im Sitzen
1. Betroffenes Bein gestreckt nach vorne auf die Ferse stellen
2. Gesundes Standbein im Kniegelenk gebeugt lassen
3. Fußspitze anziehen, Becken aufrichten und den Oberkörper dabei gerade nach vorne neigen, bis Sie eine Dehnung auf der Beinrückseite spüren
4. Seitenwechsel

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Versuchen Sie hier, die Dehnungen auf der Beinrückseite für 10 bis 20 Sekunden zu halten.



Sie können die Übungen im Liegen, Sitzen und im Stand ausführen. Halten Sie sich bei den Übungen im Stand an der Wand oder an einem Tisch fest. Versuchen Sie auch hier, die Dehnungen (mit Hilfe eines Handtuchs) für 10 bis 20 Sekunden zu halten.

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Ein Bein angewinkelt aufstellen und das andere Bein gestreckt anheben und mit beiden Händen den Oberschenkel umfassen und zur Brust ziehen, die Fußspitze ist angezogen
3. Bein langsam in Richtung Zimmerdecke ausstrecken, bis Sie eine Dehnung auf der Beinrückseite spüren
4. Seitenwechsel

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



DEHNUNG DER OBERSCHENKELVORDERSEITE

Beginnen Sie im Liegen (Bauchlage)

1. Dehnung der Oberschenkelvorderseite im Liegen oder Stand mit Zuhilfenahme eines Handtuchs
2. Seitenwechsel

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



BEWEGUNGSERWEITERNDE ÜBUNGEN

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Wechselseitig die gebeugten Beine in Richtung Oberkörper führen

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Mit den Fußspitzen zur Decke zeigen
2. Betroffenes Bein so weit wie möglich zur Seite abspreizen

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Achten Sie auf permanenten Kontakt mit der Unterlage.

Beginnen Sie im Liegen (Bauchlage)

1. Knie des betroffenen Beins strecken
2. Oberschenkel Richtung Decke von der Unterlage abheben

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



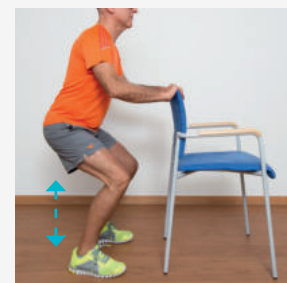
Lassen Sie Ihr Becken auf der Unterlage liegen.

MUSKELAKTIVIERUNG BZW. MUSKELKRÄFTIGUNG

Übungen im Stand

1. Halten Sie sich an einem Stuhl/Tisch fest.
2. Gehen Sie langsam in die Kniebeuge, dabei geht das Gesäß nach hinten unten.

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Achten Sie darauf, dass Sie während der Übungen gleichmäßig atmen und dass die Knie nicht die Zehen überragen.

IM KRANKENHAUS – NACH DER OPERATION

THROMBOSEPROPHYLAXE / MUSKELAKTIVIERUNG

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Füße mehrmals hintereinander auf und ab bewegen

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



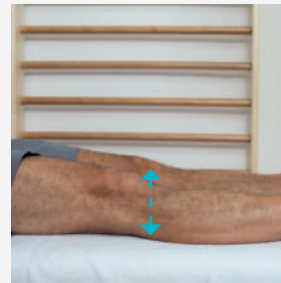
Bewegen Sie nicht nur die Zehen, sondern den ganzen Fuß.

MUSKELAKTIVIERUNG IM LIEGEN

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Beide Beine gestreckt hinlegen
2. Drücken Sie beide Kniekehlen wiederholt rhythmisch in die Unterlage: Anspannen – Entspannen

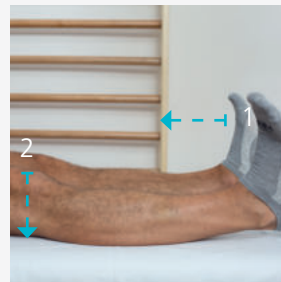
Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Beide Fußspitzen hochziehen
2. Gleichzeitig beide Knie und Oberschenkel fest gegen die Unterlage drücken
3. Gesäßmuskulatur anspannen und mindestens fünf Sekunden halten

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	

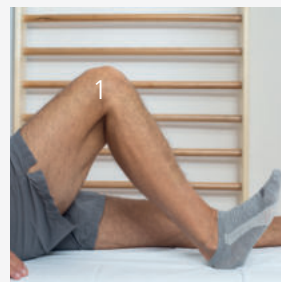


Die Spannung in der Gesäßmuskulatur sollten Sie spüren, dann wird die Übung richtig ausgeführt. Achten Sie darauf, dass der Oberschenkel komplett auf- liegt.

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Operiertes Bein so weit wie möglich anwinkeln
2. Bein anschließend wieder komplett ausstrecken
3. Gegebenenfalls wechselseitiges Beugen und Strecken beider Beine

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

Legen Sie beide Hände auf die Leisten (auf die Hüftgelenke). Strecken Sie beide Beine durch und spannen Sie Ihre Beinmuskulatur an. Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gesäßmuskulatur, spannen Sie diese bewusst an und heben dabei das Gesäß leicht von der Unterlage an. Halten Sie diese Position für etwa 10-20 Sekunden und senken Sie danach Ihr Gesäß wieder



Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

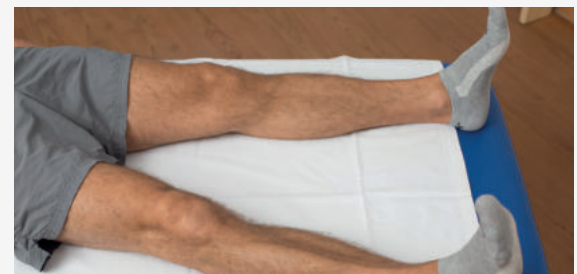
1. Heben Sie wechselseitig die gebeugten Beine in Richtung Oberkörper an



Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	

Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

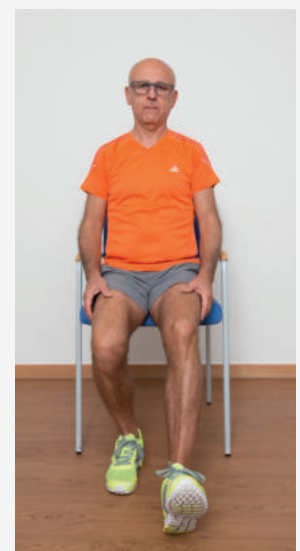
1. Halten Sie beide Beine gestreckt; die Fußrücken angezogen und die Knie zur Decke gerichtet.
2. Bewegen Sie das operierte Bein auf der Unterlage zur Seite und wieder zurück.

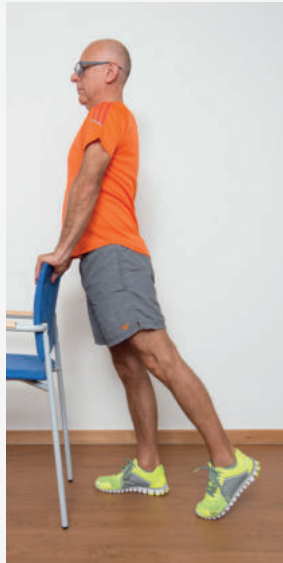


Beginnen Sie im Sitzen

1. Treten Sie wechselseitig mit den Füßen, mit Fersenkontakt nach vorne

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	

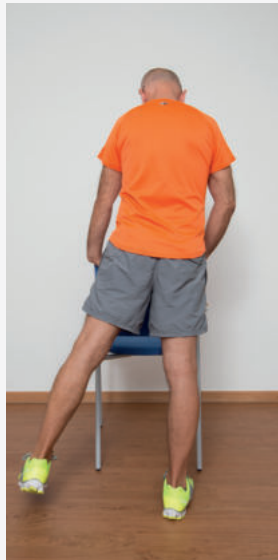




Beginnen Sie im Stehen

1. Operiertes Bein nach hinten strecken
2. Bleiben Sie aufrecht stehen und vermeiden Sie jegliche Ausweichbewegungen des Oberkörpers
3. Führen Sie das operierte Bein wieder in die Ausgangssituation zurück

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Übungen im Stand

1. Halten Sie sich an einem stabilen Stuhl oder Tisch fest. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Verlagern Sie das Gewicht langsam auf das gesunde Bein, so dass Sie mit dem operierten Bein zur Seite tippen können: „Abspreizbewegung“

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	

Oberkörper und Bein sollten in einer Linie bleiben.



Übungen im Stand

Sie stehen aufrecht; die Beine hüftbreit auseinander. Gehen Sie wechselseitig auf den Vorfuß / Heben der Fersen. Zunächst langsam, wodurch sich ein Knie beugt; das andere Bein als Standbein hat Fersenkontakt und ist im Knie gestreckt.

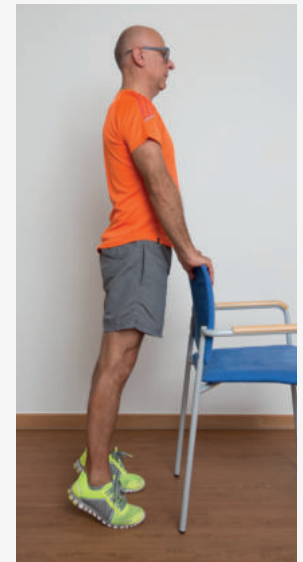
Steigerung: Steigern Sie allmählich das Tempo der Bewegungsausführungen: „Gehen auf der Stelle“.

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	

ÜBUNGEN IM STAND

Halten Sie sich an einem stabilen Stuhl oder Tisch fest. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Heben Sie beide Fersen gleichzeitig vom Boden an. Kommen Sie in den „Zehenstand“ und langsam in die Ausgangsposition zurück

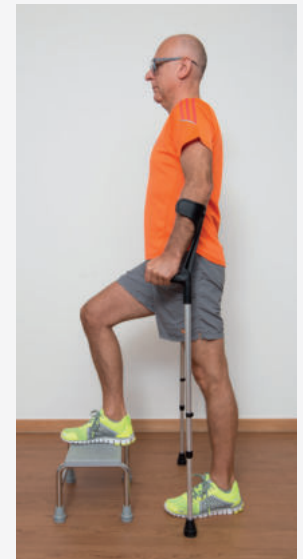
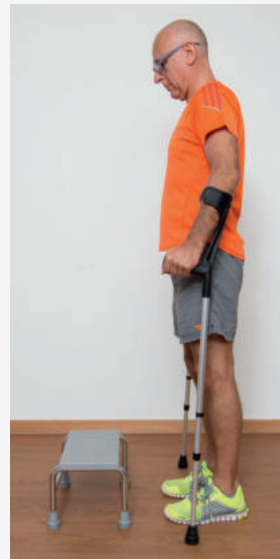
Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



ÜBUNGEN IM STAND

Beugen und heben Sie Ihr operiertes Bein an. „Eine Stufe kann hierbei sehr hilfreich sein“.

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



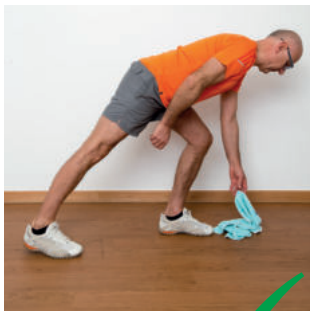
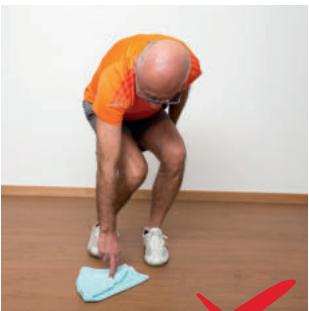
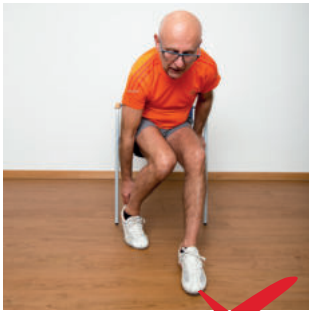
HINWEISE ZUM VERHALTEN MIT HÜFTGELENKERSATZ

Folgende Hinweise sollten Sie in den ersten Wochen nach Ihrer Operation beachten.

Vermeiden Sie extreme Drehbewegungen:

z. B.

- beim An- und Entkleiden
- bei der Körperpflege
- beim Aufstehen und Hinsetzen
- beim Aufheben von Dingen



VERMEIDEN SIE LANGES SITZEN

Sitzen Sie nicht länger als > 15 Minuten am Stück; nehmen Sie zwischendurch immer wieder Aktivität wie z. B. das Gehen auf. Erhöhtes Sitzen erleichtert Ihnen das Aufstehen und Hinsetzen.

REHABILITATION (AUFWÄRMEN, DEHNEN, AUSDAUER)

DEHNUNGSÜBUNGEN

Wiederholen Sie die Übungen von den Seite 4-6 „Vor der Operation“: Dehnen der Wadenmuskulatur und Dehnung der Ober- und Unterschenkel im Stehen, Liegen und Sitzen.

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Für einige Kräftigungsübungen benötigen Sie ein Theraband, das Sie im Sanitätshaus oder Sportfachgeschäft erhalten.

Die Bänder gibt es in unterschiedlichen Farben. Dabei gilt: Je dunkler die Farbe, desto stärker ist der Widerstand des Bandes.



KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN DER BEINMUSKULATUR

Beginnen Sie im Liegen (Seitenlage)

1. Auf die gesunde Seite legen
2. Unteres Bein anwinkeln, Kopf in Armbeuge legen
3. Operiertes Bein gestreckt in Richtung Decke abspreizen
4. Fußspitze nach vorne zeigen, Oberkörper und Bein in einer Linie halten

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Beginnen Sie im Liegen (Rückenlage)

1. Nacheinander beide Beine angewinkelt aufstellen
2. Gesäß hochheben, bis der Rumpf und die Oberschenkel eine Linie bilden
3. Position für etwa fünf Sekunden halten
4. Gesäß absenken

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



So steigern Sie die Übung

1. Füße im Wechsel leicht von der Unterlage abheben
2. Gesäß stabil nach oben halten

KRÄFTIGUNG DER GESÄSS- UND BEINMUSKULATUR

Beginnen Sie im Liegen (Bauchlage)

Heben Sie das gestreckte Bein wiederholt nach oben.

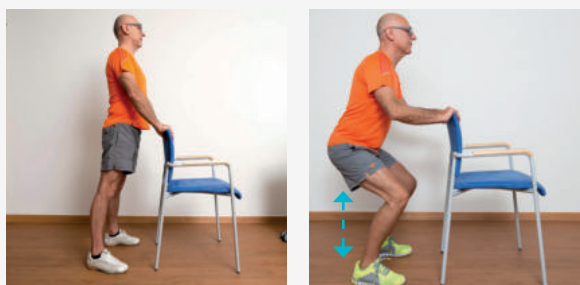
Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Übungen im Stand

1. Halten Sie sich an einem Stuhl/Tisch fest
2. Gehen Sie langsam in die Kniebeuge, dabei geht das Gesäß nach hinten unten

Serien	
Wiederholungen	
Übungseinheiten täglich	



Achten Sie darauf, dass Sie während der Übungen gleichmäßig atmen und dass die Knie nicht die Zehen überragen.

ALLGEMEINE TIPPS

Schuhe

- 1. Geschlossene Schuhe ohne Schnürsenkel tragen
- 2. Schuhe mit erhöhten Absätzen und offene Schuhe vermeiden

Unterarmgehstützen

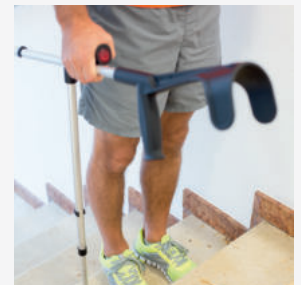
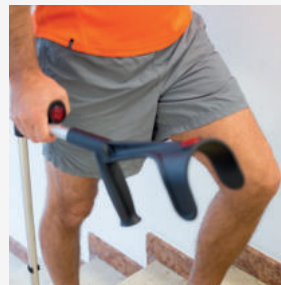
- 1. Wechselseitig die linke Gehstütze mit dem rechten Bein und die rechte Gehstütze mit dem linken Bein vorsetzen
- 2. Aufrecht gehen und Fuß abrollen



Immer mit dem ganzen Fuß auf die Stufen treten

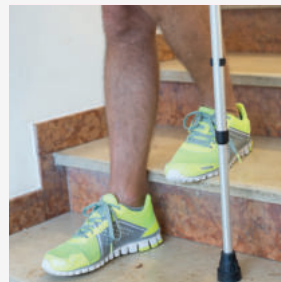
Treppen steigen nach oben

- 1. Mit einer Hand am Geländer festhalten
- 2. Gesundes Bein auf die nächste Stufe setzen
- 3. Gleichzeitig das operierte Bein und die Unterarmgehstütze auf die gleiche Stufe nachziehen



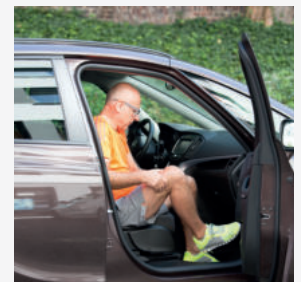
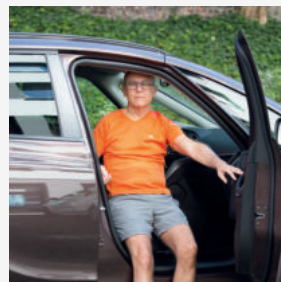
Treppen steigen nach unten

- 1. Mit einer Hand am Geländer festhalten
- 2. Zuerst Unterarmgehstütze und das operierte Bein eine Stufe tiefer setzen
- 3. Dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nachziehen



In das Auto einsteigen

- 1. Sitz ganz nach hinten schieben, Rückenlehne nach hinten neigen
- 2. Mit dem Rücken zum Auto stellen
- 3. Am Türrahmen und/oder Sitz festhalten
- 4. Operiertes Bein etwas nach vorne strecken
- 5. Hinsetzen
- 6. Drehen und ein Bein nach dem anderen in das Fahrzeug setzen
- 7. Anschnallen



Aus dem Auto aussteigen

- 1. Drehen und ein Bein nach dem anderen nach draußen stellen
- 2. Nach vorne rutschen
- 3. Beim Aufstehen am Sitz und/oder Türrahmen abstützen

KONTAKT / ANFAHRT

St. Vinzenz-Krankenhaus

Schloßstraße 85
40477 Düsseldorf

Telefon (02 11) 958 - 01
Telefax (02 11) 958 - 24 60

ortho@vkkd-kliniken.de
www.vinzenz-duesseldorf.de

Geschäftsführer

Christian Kemper, Jürgen Braun



Das St. Vinzenz-Krankenhaus ist eine Einrichtung im VKKD | Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf und Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

www.vkkd-kliniken.de

14_509_A02_002_Verbindungsmappe_VKKD_04x4_2021_002_VK211_Kliniken und Dienstleistungen
Die Infos sind ein Dienstleistungszweck des gestellt. Infos sind freigegeben. (001) Jernack Weg, 40104 Düsseldorf, © Jernack.de

