



Praxis für Orthopädie Dr. Holzmann

Das künstliche Hüftgelenk

Praxis für Orthopädie

Dr. med. P. Holzmann
Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
FMH
Blumenstrasse 10
8820 Wädenswil

Tel: 044 780 91 33
Fax: 044 780 12 11
kontakt@ortho-holzmann.ch

DAS KÜNSTLICHE HÜFTGELENK

INFORMATIONSBLATT NACH DER OPERATION

INFORMATIONSBLETT NACH EINER HÜFTPROTHESENOPERATION (HINTERER ZUGANG)

THERAPIE

Der operative Eingriff kann über zwei verschiedene Zugangsarten erfolgen: einen vorderen oder hinteren Zugang. In dieser Zeit ist das Hüftgelenk von der Gelenkkapsel nicht genügend gesichert. Extreme Bewegungen können somit zu einer Luxation (Ausrenken) führen und sind daher im Alltag unbedingt zu vermeiden.

Bei Ihrer Operation wurde ein hinterer Zugang durchgeführt.

RÜCKENLAGE

Am Anfang liegen Sie in Rückenlage. Das Bein soll mit Lagerungshilfen in abgespreizter Stellung gelagert werden. Ab dem 3.Tag können sie tagsüber weggelassen werden.

SITZEN

Grundsätzlich gilt: im Hochsitz (Keilkissen, Bettrand, Sattelstuhl) mit gut abgespreizten Beinen.

Ist Ihr Kreislauf stabil, können Sie die Mahlzeiten im sitzen einnehmen und die Toilette benutzen.

Sitzen Sie mehrmals täglich bis zu 30 Minuten am Stück.

Richtig:



Falsch:



MOBILISATION / GANGSCHULUNG

Diese erfolgt am 1. postoperativen Tag mit Hilfe der Physiotherapie und der Pflege an Stöcken mit Belastung nach Beschwerden, das neue Gelenk kann schon jetzt das volle Gewicht tragen.

Die Belastung kann nach 4 –6 Wochen gesteigert werden, nach Massgabe der Beschwerden.

Grundsätzlich gilt:

Tragen Sie feste Schuhe mit Gummisohlen.
Gehen Sie mehrmals täglich an Stöcken.

TREPPENSTEIGEN

Das Treppensteigen wird Ihnen durch die Physiotherapie instruiert.
Grundsätzlich gilt der folgende Ablauf:

- A) Treppe aufwärts: 1. Gesundes Bein, 2. Operiertes Bein mit Stöcken.
- B) Treppe abwärts: 1. Stöcke, 2. Operiertes Bein, 3. Gesundes Bein.

AUTO: EIN- UND AUSSTEIGEN



SCHUHE ANZIEHEN

Richtig



Falsch



BÜCKEN

Richtig



Falsch



NACH DER ENTLASSUNG

Vor dem Austritt aus dem Spital werden Ihnen Übungen für Ihre operierte Hüfte gezeigt. Im Anschluss an den Spitalaufenthalt wird die Nachbehandlung entweder während eines Rehabilitationsaufenthaltes fortgesetzt oder kann aber auch ambulant von zu Hause aus durchgeführt werden.

- Allgemein gilt: Wechseln Sie möglichst oft ab, zwischen Gehen, Sitzen, Liegen und Stehen.
- Vermeiden Sie weiterhin die "verbotenen Bewegungen/Stellungen" für mind. 6 Wochen nach der Operation.
- Bitte nicht vergessen: im Bett flache Rückenlage, Beine gespreizt, zur Entlastung können Seitenlage und Bauchlage eingenommen werden, Informationen und Instruktionen erteilen Ihnen der/die Therapeut/In.
- Tragen Sie stabiles Schuhwerk mit Gummisohlen, maximale Absatzhöhe 3 cm.
- Tragen Sie bis zur ersten Arztkontrolle die Stützstrümpfe.
- Sitzen Sie auf einem relativ harten und erhöhten Stuhl, bzw. auf dem Keilkissen mit gespreizten Beinen.
- Benützen Sie beim Gehen immer beide Stöcke, falls es nicht anders verordnet wurde.
- Spaziergänge mehrmals pro Tag, häufige Pausen einschalten und denken Sie auch an den Rückweg.
- Autofahren als Fahrer erst nach Rücksprache mit dem Operateur.
- Falls Sie Probleme haben beim Ankleiden oder bei ihrer Körperpflege, so besprechen Sie dies mit Ihrem Therapeuten. Es gibt viele Tricks.
- Tägliches Üben des Gymnastik-Heimprogrammes. Führen sie kein Krafttraining oder spezielles Fitnessprogramm ohne Absprache mit der Physiotherapie oder Ihrem Arzt durch.

Medikamente:

Schmerzmittel:

Nehmen Sie Schmerzmittel in Anspruch, sie erleichtern die Rehabilitation. Falls Sie sie nicht gut ertragen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Operateur.

Thromboseprophylaxe:

4-5 Wochen sollte das Blut verdünnt werden, um Thrombosen/Embolien zu vermeiden. Je nach Präparat sind Kontrollen beim Hausarzt notwendig (Marcoumar) oder nicht (Xarelto), selten sind Spritzen (Fraxiparine) notwendig.

Eigene Medikamente: Nehmen Sie ihre eigenen Medikamente wie vorher. Änderungen teilen wir ihnen vor dem Austritt mit.

Kontrolltermine:

Nach 14 Tagen beim Hausarzt Faden-/Klammerentfernung. Er kann weitere Kontrolle mit Ihnen vereinbaren. Jede Komplikation sollte sofort dem Hausarzt oder dem Operateur gemeldet werden.

Nach 6 Wochen Operation Kontrolle beim Operateur, dann werden je nach Verlauf weitere Kontrolle vereinbart.

Weitere Informationen finden Sie auch in den Informationsbroschüren des Operateurs: „Das künstliche Hüftgelenk“ und „Das ABC des künstlichen Hüftgelenkes“.

Sollten Sie noch Fragen haben, so wenden Sie sich an ihren behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.

EIGENE NOTIZEN/TERMINE

Fäden

Kontrolle:

Physiotherapie:

Neue Medikamente

Vorläufig pausierte Medikamente