

Hüft-TEP-Nachbehandlung

I OP über lateralen Zugang

- Tag 0-2
- Lagerung in flacher Schaumstoffschiene, Bein abduziert und rotatorische 0-Stellung
 - Aktive Bewegungen im OSG, Muskelpumpe
 - Muskelkräftigung der oberen Extremität, z.B. mit Thera-Band
 - Atemtherapie
- Tag 3 - Woche 3
- Mobilisation aus dem Bett über die operierte Seite, Bein unterstützen
 - Gehschule mit geradem, nicht außenrotiertem Bein
 - Hüftbeugung bis 70°, keine Adduktion und Außenrotation über die Neutral-0-Stellung
 - Kräftigung aller Muskelgruppen
 - Sitzerrhöhung, Toilettensitzerhöhung
 - Bewegungsbad nach abgeschlossener Wundheilung
 - Selbständigkeit erarbeiten
- Woche 4-6
- Gehschule mit geradem Bein
 - Hüftbeugung bis max. 90° (Knie nicht höher als Hüfte!)
 - Keine Adduktion mit Außenrotation über die Neutral-0-Stellung
 - Isometrische/isotonische Muskelkräftigung
 - Sitzerrhöhung, Toilettensitzerhöhung
- Ab 7. Woche
- Freigabe der Beweglichkeit, jedoch Vermeidung von Hüftbeugung über 90° mit starker Außenrotation und Adduktion
 - Muskelkräftigung

II OP über dorsalen Zugang

- Tag 0-5
- Lagerung Spreizschiene, Bein außenrotiert und abduziert
 - Sonst wie Schema I
- Tag 6-Woche 3
- Mobilisation aus dem Bett über die operierte Seite, Bein unterstützen
 - Gehschule mit außenrotiertem und leicht abduziertem Bein (Seemannsgang)
 - Hüftbeugung bis 70°, keine Innenrotation und Adduktion über die Neutral-0-Stellung
 - Muskelkräftigung, ausgenommen Außenrotation
 - Sonst wie Schema I
- Woche 4-6
- Gehschule mit leicht außenrotiertem Bein
 - Hüftbeugung bis max. 90° (Knie nicht höher als Hüfte!)
 - Keine Adduktion mit Innenrotation über die Neutral-0-Stellung
 - Sonst wie Schema I
- Ab 7. Woche
- Freigabe der Beweglichkeit, jedoch Vermeidung von kombinierter Hüftbeugung über 90° mit starker Innenrotation und Adduktion

Grundsätzliche Belastbarkeit für beide Schemata

TEP zementiert Vollbelastung

TEP zementfrei Teilbelastung 20 kg für 4 Wochen, dann Steigerung 10 kg pro Woche

Wichtige Hinweise für Patienten mit Hüft-Endoprothese

1. Eine Endoprothese kann das natürliche Gelenk nie gleichwertig ersetzen!
2. Schon einige Wochen nach der Operation sind alle normalen Bewegungsabläufe möglich - Extrembewegungen sollen jedoch vermieden werden.
3. Im Sitzen sollten die Kniegelenke nie höher stehen als die Hüften, sonst besteht die Gefahr der Ausrenkung der Prothese! Dies ist z.B. beim Anziehen oder Binden der Schuhe zu beachten: Im Sitzen nicht nach vorne beugen!
4. Das operierte Bein sollte im täglichen Leben möglichst gleichmäßig belastet werden: Bewegungsabläufe mit Kraftspitzen (Springen, Alpin-Ski, etc.) vermeiden!
5. Je mehr das Kunstgelenk beansprucht wird, um so größer ist der zu erwartende Verschleiß und das Risiko einer Auslockerung! Daher das Tragen schwerer Lasten über 20 kg ebenso vermeiden wie eigenes Übergewicht!
6. Besondere Vorsicht bei äußeren Umständen mit erhöhter Sturzgefahr (nasser Boden, Glatteis, etc.).
7. Das Kunstgelenk soll stets vor der gefürchteten Komplikation einer bakteriellen Entzündung geschützt werden: Zahnärztliche, kieferchirurgische, urologische, endoskopische, darmchirurgische Maßnahmen nur unter Antibiotikaschutz!
8. Bei unklaren oder zunehmenden Schmerzen im Bereich des Kunstgelenkes, insbesondere unter Belastung, frühzeitige Abklärung durch Ihren behandelnden Arzt!
9. Auch bei Beschwerdefreiheit, empfiehlt sich eine jährliche Routinekontrolle durch Ihren Arzt.
10. Der Endoprothesenausweis sollte immer mitgeführt werden.

Bei Ihnen wurde die Hüfte

- von der Seite operiert (Hüftschemata I)

Daher in den ersten 6 Wochen

- Keine Hüftbeugung über 90°
- Keine Außenkreiselung des operierten Beines
- Kein Übereinanderlegen der Beine!

- von hinten operiert (Hüftschemata II)

Daher in den ersten 6 Wochen

- Keine Hüftbeugung über 90°
- Keine Innenkreiselung des operierten Beines
- Kein Übereinanderlegen der Beine!

Ansonsten wünschen wir Ihnen mit Ihrem neuen Gelenk viel Freude und lange schmerzfreie Jahre!