Sozialstiftung Bamberg
Wenn Sie uns brauchen.

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Buger Straße 80 • 96049 Bamberg
Tel 0951/503-12220 • Fax 0951/503-12209
E-mail: uch@sozialstiftung-bamberg.de

Hüft-TEP-Nachbehandlungsschema

OP über lateralen Zugang und minimal-invasiven Zugang

OP-Tag
- Lagerung in flacher Schaumstoffschiene wenn tolerabel, Bein **in rotatorischer 0-Stellung**
- aktive Bewegungen im OSG, Muskelpumpe
- Muskelkräftigung der oberen Extremität, z.B. mit Thera-Band
- Atemtherapie
- Mobilisation aus dem Bett über die operierte Seite, Bein unterstützen, Aufstehen in Begleitung

Tag 1 - Woche 3
- Gehschule mit geradem, nicht außenrotiertem Bein Hüftbeugung bis 90°, keine Adduktion und Außenrotation über die Neutral-0-Stellung
- Kräftigung aller Muskelgruppen
- Sitzerhöhung, Toilettensitzerhöhung
- Bewegungsbad nach abgeschlossener Wundheilung
- Selbstständigkeit 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
- Sitzerhöhung, Toilettensitzerhöhung

Ab 7. Woche
- Freigabe der Beweglichkeit über 90° Hüftbeugung, jedoch Vermeidung von Hüftbeugung über 90° mit starker Außenrotation und Adduktion (z.B. „Schneidersitz“)
- Muskelkräftigung

OP über dorsalen Zugang (Kocher - Langenbeck)

OP-Tag
- Lagerung Spreizschiene, Bein außenrotiert und abduziert
- sonst wie Schema I

Tag 1 - Woche 3
- Mobilisation aus dem Bett über die operierte Seite, Bein unterstützen
- Gehschule mit außenrotierendem und leicht abduzierten Bein (Seemannsgang)
- Hüftbeugung bis 70°, keine Innenrotation und Adduktion über die Neutral-0-Stellung
- Muskelkräftigung, ausgenommen Außenrotation
- Bis Tag 5 Lagerung in Spreizschiene
- Sonst wie Schema I

Woche 4 -6
- Gehschule mit leicht außenrotierendem 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: Vollbelastung

Sozialstiftung Bamberg
Wenn Sie uns brauchen.

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Buger Straße 80 • 96049 Bamberg
Tel 0951/503-12220 • Fax 0951/503-12209
E-mail: uch@sozialstiftung-bamberg.de

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, umso 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:

O von der Seite operiert (Hüftschema I)
Daher in den ersten 6 Wochen
- keine Hüftbeugung über 90°
- keine Außenkreiselung des operierten Beines
- kein Übereinanderlegen der Beine

O von hinten operiert (Hüftschema II)
Daher in den ersten 6 Wochen
- keine Hüftbeugung über 90°
- keine Innenkreiselung des operierten Beines
- Kein Übereinanderlegen der Beine

O über minimal-invasiven Zugang operiert (Hüftschema I)

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

PD Dr. Jörg Dickschas
Leiter der Sektion Gelenkerhalt und -rekonstruktion, Korrektur-Osteotomie, Endoprothetik

Stand 02/2024