Übungsprogramm Hüft-Endoprothese

Lieber Patient, liebe Patientin,

...tragen Sie aktiv zu Ihrer Genesung bei!

Wir wollen Sie mithilfe dieses Flyers unterstützen, dass Sie nach einer Hüft-Operation schnellstmöglich wieder Ihre Mobilität erlangen. Sie können entscheidend dazu beitragen, dass der Heilungsprozess erfolgreich verläuft und Sie Ihr gewohntes Leben so rasch wie möglich wieder fortführen können.

Hier zunächst ein paar wichtige **Hinweise für den Alltag:**
Verhaltensweisen, die Sie **vermeiden** sollten:

- Das Überkreuzen oder Übereinanderlegen der Beine im Liegen oder im Sitz
- Bewegungen des operierten Beines über die Körpermitte hinaus
- Das Beugen der Hüfte über 90° in jeder Ausgangsstellung
- Die Außendrehung des Beines im Liegen und Sitzen
- Wir empfehlen Ihnen, in den ersten 6 Wochen nicht in der Bauchlage zu schlafen. Beim Liegen auf der nicht betroffenen Seite sollten Sie ein längliches Kissen (Seitenschläferkissen) zwischen die Beine legen.
- Setzen Sie sich nicht auf niedrige Sitzgelegenheiten, das Knie sollte nicht höher als die Hüfte sein, nutzen Sie ein Sitzkissen und denken Sie an die Toilettensitzerhöhung
- Füße nicht im Stand auf der Stelle drehen, sondern umsetzen
- Schnelle, ruckartige Bewegungen und den Oberkörper gegen die Beine zu verdrehen
- Übergewicht, denn ein zu hohes Körpergewicht belastet unnötig Ihr neues Hüftgelenk
- Das Anheben und Tragen von größeren Lasten

Folgende Hilfsmittel können Sie gut unterstützen:

- Unterarmstützen / Rollator
- Langer Schuhlöffel, wenn Sie Ihre Hüfte nur eingeschränkt bewegen dürfen bzw. können. Hilfreich können auch elastische Schnürsenkel sein
- Greifzange, als verlängerter Arm, erleichtert Ihnen Gegenstände vom Boden aufzuheben und ist eine Unterstützung beim Anziehen von Strümpfen/Hose
- Sitzkissen
- Toilettensitzerhöhung
- evtl. Strumpfanzieher

Und nun eine Reihe von Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung:

Übungen in Rückenlage

Beine liegen gestreckt nebeneinander

1. Hände auf den Bauch legen und 4-5 tiefe Atemzüge, so dass sich der Bauch bei der Einatmung hebt.



2. Bewegen Sie ihre Füße abwechselnd auf und ab, im gesamten Bewegungsumfang, nicht nur die Zehen.



3. Spannen Sie beide Fersen auf die Unterlage dabei das Gesäß mit zusammenkneifen.



4. Ziehen Sie abwechselnd den Fuß auf der Unterlage langsam Richtung Gesäß; wichtig das Bein sollte nicht nach innen oder außen kippen.



5. Stellen Sie das operierte Bein auf, das gebeugte Bein anheben und bis zur Körpermitte ziehen, kurz halten und wieder zurück; wichtig 90° einhalten.



6. Beide Beine gleichzeitig anziehen, die Füße in die Unterlage drücken und wenn möglich das Gesäß von der Unterlage anheben.



Übung im Sitz

Am Bettrand oder auf einem Stuhl/Hocker

1. Strecken Sie das Knie und wieder in die Beugung absinken lassen



Übungen im Stand

Füße stehen hüftbreit auseinander; Fußspitzen zeigen gerade nach vorne, aufrechte Haltung – zur Sicherheit an Stuhllehne/ Wand oder Unterarmstützen abstützen.

1. Auf die Zehen und Fersen stellen; Gesäß nicht nach vorne und hinten bewegen.





2. Auf dem gesunden Bein stehen – strecken Sie das operierte Bein nach hinten und anschließend das Bein wieder leicht anbeugen.







3. Auf dem gesunden Bein stehen - operiertes Bein zur Seite abspreizen; darauf achten, dass die Zehenspitze nach vorne zeigt.



4. Kniebeugen: Gehen Sie langsam in die Knie und wieder aufrichten.
Wichtig, Knie sollten nicht über die Fußspitzen hinausragen, Gesäß bewegt sich nach hinten unten.



5. Bück-Technik zum Aufheben eines Gegenstandes: Operiertes Bein nach hinten strecken und das vordere Bein beugen, Oberkörper nach vorne beugen.

Bitte führen Sie alle Übungen 10 - 15 Mal hintereinander, mehrfach am Tag, langsam und in Ruhe durch!

Bei weiteren Fragen steht Ihnen das Team der Physiotherapie sehr gerne zur Verfügung.

Auch Rehasport in der Gruppe kann helfen, sich fit zu halten und wieder auf die Beine zu kommen!



Näheres finden Sie auf unserer Webseite.

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
Zentrum für Physikalische
und Rehabilitative Medizin: (0 36 95) 64-6080
Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Klinikum
Bad Salzungen

Zentrum für
Physikalische und
Rehabilitative Medizin



Übungsprogramm Hüft-Endoprothese