

Endoprothesenschulung in der Landgrafen-Klinik



Allgemeine Hinweise

Da Ihre Endoprothese Sie lebenslang begleiten wird, möchten wir Ihnen auf den nachfolgenden Seiten einige Informationen an die Hand geben, wie Sie sich verhalten sollen.

Ziel

Der Rehabilitationsaufenthalt nach einem operativen Gelenkersatz dient der Wiederherstellung der allgemeinen Beweglichkeit und dem Aufbau der gelenkumgebenden Muskulatur zum Schutz und zur Stabilisierung des neuen Gelenkes. Häufig ist die Muskulatur durch jahrelange schmerzbedingte Schonhaltung geschwächt und wenig trainiert.

Belastbarkeit

Die Belastbarkeit einer Gelenkendoprothese ist in der Regel direkt nach der Operation gewährleistet. Aufgrund der Verletzung der gelenkumgebenden Strukturen und der damit verbundenen Schmerzen und Gangunsicherheit ist jedoch vorerst die Benutzung von Unterarmgehstützen notwendig und sinnvoll. Die Unterarmgehstützen sollten Sie möglichst so lange benutzen, bis Sie einen flüssigen Gang ohne Schmerzen und ohne Hinken haben. Das ist erfahrungsgemäß nach 8-12 Wochen der Fall.

Im Allgemeinen wird dies von der Heilung des Weichteil- und Kapselmantels um das Gelenk und dem Wiederaufbau der Muskulatur abhängig gemacht. Auch der verwendete operative Zugangsweg spielt eine Rolle. Grundsätzlich sollten Sie das Kunstgelenk nur bis zur Schmerzgrenze bewegen.

Ungünstige Bewegungen nach Hüftgelenkersatz

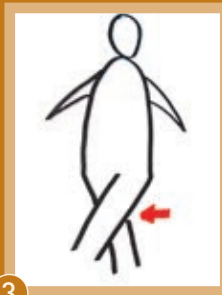
Folgende Bewegungen sollten Sie bis ca. 3 - 6 Monate nach Erhalt eines künstlichen Hüftgelenkes vermeiden (je nach Operationsmethode sind Abweichungen möglich):



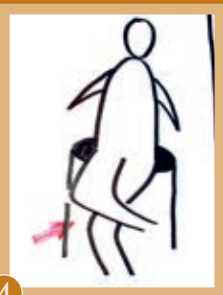
1



2



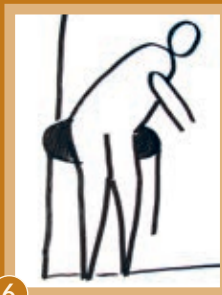
3



4



5



6

1. Einwärtsdrehen des Beines (Innenrotation)
2. Auswärtsdrehen (Außenrotation)
3. Heranziehen über Körpermitte (Adduktion über 0°)
4. Überschlagen der Beine
5. Knie über Hüfthöhe anheben (mehr als 90° beugen)
6. bei feststehenden Beinen Drehung des Oberkörpers

Wenn Sie ein künstliches Kniegelenk erhalten haben, sollten Sie eine extreme Beugung vermeiden.

Infektionsgefahr bei Eingriffen

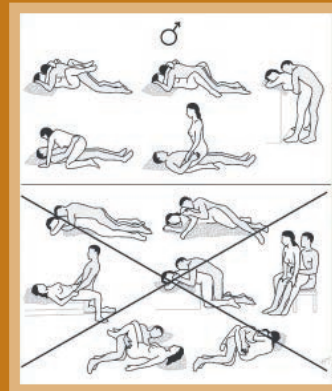
Bei bestimmten Operationen und speziellen Eingriffen sind Sie als Endoprothesenträger einem erhöhten Entzündungsrisiko ausgesetzt. Durch die Prothese ist Ihr Immunsystem lokal geschwächt, deshalb kann die Einnahme eines Antibiotikums zur Prophylaxe erforderlich sein. Keime können nicht nur über eine verletzte Haut, sondern auch auf anderem Wege, z.B. über die Blutbahn, an das Gelenk gelangen. Daher müssen Sie ihren Arzt darüber informieren, dass Sie ein künstliches Gelenk haben. Halten Sie hierzu Ihren Endoprothesenpass bereit.

Sexualleben

Erfahrungsgemäß scheuen sich immer noch viele Ärzte, Therapeuten und auch Patienten dieses Thema von sich aus anzusprechen, obwohl seitens der Patienten die Nachfrage besteht.

Als Zeitspanne sexueller Enthaltensamkeit nach einem Hüftgelenkersatz werden 1 bis 3 Monate empfohlen.

Bei Wechsel- und Folgeoperationen sollte aufgrund der oft größeren operativen Gewebeschädigung der Zeitpunkt des ersten Geschlechtsverkehrs später gewählt werden. Extreme Beugung und zusätzliche Drehung des künstlichen Hüftgelenks können ein Auskugeln der Prothese bewirken.



Sollten Sie Träger einer Knieendoprothese sein, sollten Sie eine zu starke Beugung des Kniegelenks vermeiden. Außerdem sollten Sie kniende Positionen und Positionen in einer tiefen Kniebeuge möglichst vermeiden.

Sie können Ihre Position auch durch Unterlegen von Kissen komfortabler gestalten.

Thromboseschutz

Laut aktuellen Leitlinien ist bei einer Knieendoprothese ein Thromboseschutz von mindestens 2 Wochen, bei einem Hüftgelenkersatz 5 Wochen nach der Operation erforderlich, gleich ob Sie Spritzen bekommen oder Tabletten einnehmen.

Gewichtskontrolle

Versuchen Sie ihr Gewicht im Normalbereich zu halten. Sollten Sie deutlich übergewichtig sein, streben Sie bitte eine Gewichtsreduktion an, damit das Gelenk weniger belastet wird.

Weiterbehandlung nach der Reha

Eine regelmäßige fachärztliche Nachuntersuchung, ggf. mit Röntgenkontrolle, ist sinnvoll und sollte nach 6 bis 12 Wochen, später in 1-2 jährlichen Abständen erfolgen. Bringen Sie zu diesen Terminen in jedem Fall Röntgenbilder und den Endoprothesenpass mit. Bei anhaltenden Schmerzen, akut auftretenden starken Beschwerden, bei Schwellung des operierten Beines, bei Fieber und Schmerzen sollten Sie sich zur Kontrolle vorstellen.

Körperpflege

Zu beachten sind beim:

Baden in der Badewanne:

- rutschfeste Unterlage vor und in die Wanne legen
- ggf. Haltegriffe am Fliesenspiegel oder/und vorderen Badewannenrand anbringen
- Hocker oder erhöhte Stufe, um den hohen Wannenrand zu überwinden
- um langes Stehen zu vermeiden, eignet sich ein Badewannenbrett oder ein Badewannensitz
- Patienten nach Hüftoperationen dürfen sich in der Anfangszeit nicht auf den Wannenboden setzen

Duschen

- rutschfeste Unterlage in der Dusche
- ggf. Haltegriffe vor und in der Dusche
- ein Duschhocker verhindert das lange Stehen, Unterschenkel und Füße können besser erreicht werden (Hilfsmittel: verlängerter Schwamm oder Bürste etc.)

Am Waschbecken

- sitzend auf dem Hocker (Zähne putzen, Rasieren, Haare föhnen)
- stehend am Waschbecken (operiertes Bein/ operierte Hüfte geringfügig zur Entlastung nach hinten führen)

Toilette

- eine Toilettensitzerhöhung ist erforderlich, wenn die Hüfte beim Sitzen sonst über 90° gebeugt werden müsste
- im Allgemeinen gilt: höhere Toiletten erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen
- bei Unsicherheit Armgestelle zum Abstützen beim Hinsetzen und Aufstehen benutzen

Gehen

- flaches, rutschfestes Schuhwerk, weiche Sohlen dämpfen den Schritt
- Schuhe mit Klettverschluss oder elastischen Schnürsenkeln verwenden
- für zuhause: Entfernen von Stolperfallen

Bücken

Bücken im Bereich der Körperpflege

- zum Abtrocknen die Füße auf ein großes Handtuch stellen
- durch Hin- und Herziehen des Handtuches werden die Füße trocken
- beim Waschen auf einen Hocker setzen und den Fuß auf eine Fußbank stellen
- Waschlappen über eine Rückenbürste mit langem Stiel ziehen und zum Waschen benutzen
- Zehenzwischenräume können auch trocken geföhnt werden

Bücken beim Anziehen und Ausziehen

- anfangs nicht im Stehen anziehen!!!
- auf einen Stuhl setzen und evtl. Hilfsmittel benutzen, um ihre Kleidungsstücke anzuziehen
- Greifhilfe verwenden
- für die Strümpfe eine Strumpfanziehhilfe verwenden

Bücken im Haushalt und Garten

- Müssen Sie sich über einen längeren Zeitraum bücken, knien Sie sich bei operierter Hüfte auf das betroffene Bein. Bei einem operierten Kniegelenk knien Sie sich auf das nicht betroffene Bein.
- Setzen Sie sich nicht auf die Fersen.
- Halten Sie sich nach Möglichkeit immer an einem stabilen Gegenstand fest.



Hüft-TEP



Knie-TEP

Gegenstände aufheben

Benutzen Sie Ihre Greifhilfe.

Halten Sie sich, wann immer Sie können, an einem stabilen Gegenstand fest. Ist dieser nicht vorhanden, stützen Sie sich auf dem nicht betroffenen Oberschenkel ab.

Beugen Sie das gesunde Knie und den Oberkörper und strecken Sie gleichzeitig das operierte Bein nach hinten, so können Sie mit der freien Hand etwas vom Boden aufheben.

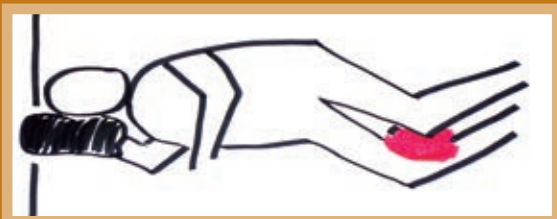


Liegen

- Das Bett sollte der Körpergröße angepasst sein.
- Anfangs ist die Rückenlage der Seitlage vorzuziehen.

Wenn Sie ein künstliches Hüftgelenk erhalten haben:

- schwingen Sie die Beine wenn möglich gleichzeitig auf die Bettkante
- das operierte Bein sollte nicht über das nicht operierte Bein geschlagen werden
- in Seitlage ein Kissen zwischen die Beine legen, um zu vermeiden, dass das operierte Bein nach innen geführt bzw. das andere Bein überkreuzt wird
- Sie können auch auf der operierten Seite liegen, sofern es Ihre Schmerzen zulassen



Wenn Sie ein künstliches Kniegelenk erhalten haben, legen Sie in Rückenlage kein Kissen oder Rolle unter das operierte Knie.

Sitzen

- wenn die Sitzmöbel sehr niedrig sind, bitte nach Möglichkeit ein Keilkissen benutzen
→ dadurch wird eine Erhöhung des Sitzes erreicht – der Rücken wird entlastet und das Aufstehen und Hinsetzen erleichtert



Tragen

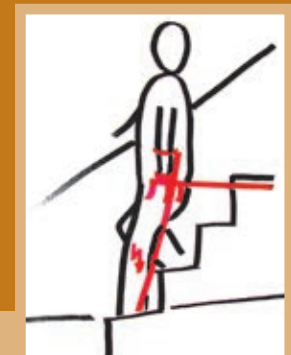
- solange Sie noch Stützen benötigen, eignet sich am besten ein Rucksack
- Gewicht möglichst auf beide Seiten gleich verteilen
- regelmäßig nicht mehr als ca. 20% ihres Körpergewichts tragen, um eine zu starke Belastung auf das künstliche Gelenk zu vermeiden



Treppe gehen



- Treppe nach oben gehen: zuerst das nicht-operierte Bein auf die Stufe setzen, dann operiertes Bein und Stütze nachsetzen
- Treppe nach unten gehen: Stütze auf die untere Stufe setzen, gleichzeitig oder im Anschluss operiertes Bein auf die gleiche Stufe setzen, danach nichtoperiertes Bein nachsetzen



Auto ein- und aussteigen

Sie entscheiden über Ihre Fahrtüchtigkeit und tragen die Verantwortung! Erst fahren wenn:

- Sie keine Unterarmgehstützen mehr benötigen
- Sie sich ohne große Schmerzen bewegen können
- Sie nicht von Schmerzmedikamenten benommen sind
- Sie mit rechts schnell und kraftvoll zutreten können
- Sie (bei Schaltgetriebe) mit links schnell und kraftvoll zutreten können
- meist ist dies nach 8-12 Wochen möglich

Bedenken Sie, dass Sie nicht nur sich, sondern auch andere Verkehrsteilnehmer gefährden, wenn Sie sich zu früh ans Steuer setzen!

Mit einem künstlichen Hüftgelenk gilt:

- Sitz nach hinten stellen
- mit Hilfe eines Drehtellers (Hilfsmittel) oder einer Plastiktüte zuerst hinsetzen und danach die Beine ins Auto heben
- bei Benutzung einer Plastiktüte: Tüte entfernen, sobald sie richtig sitzen (Unfallgefahr!!!)

Ausübung sportlicher Aktivitäten

- zielgerichtetes Muskelaufbautraining durch Eigenübungen zu Hause, Übungen innerhalb der physiotherapeutischen Behandlung, im Verein oder im Fitnessstudio sind sinnvoll
- keine Sportart ist verboten, jedoch kann bei der Ausübung von gelenkbelastenden Sportarten durch Fehl- oder Überbelastung die Lockerung des künstlichen Gelenks begünstigt werden
- ebenso kann es bei unkontrollierten Bewegungen oder Stürzen zu Verletzungen oder einem Bruch des Implantats oder des Knochens um das Implantat kommen
- günstig sind alle Sportarten mit gleichmäßig fließenden, rhythmischen Bewegungsabläufen und geringem Sturzrisiko

Beginnen Sie vorsichtig und mit geringer Belastung Ihren Sport. Legen Sie Pausen ein und steigern Sie langsam die Belastung. Besser ist es, nach der Operation bei dem Sport zu bleiben, den Sie bereits vorher ausgeübt haben, als eine neue Sportart zu erlernen.

Günstige sportliche Aktivitäten

- Gymnastik und Wassergymnastik jederzeit möglich
- die anderen Sportarten sind nach ca. 3-6 Monaten wieder möglich
- Brustschwimmen (Brustbeinschlag) nach 6 Monaten möglich



Ungünstige sportliche Aktivitäten

Um die „Lebensdauer des Gelenkes“ zu verlängern und Ihr Gelenk nicht zu überlasten, vermeiden Sie Folgendes:

- häufige ruckartige Bewegungen
- abrupte Bremsbewegungen oder schnelle Richtungsänderungen
- Sprünge aus größerer Distanz
- Bewegungen, die einen extremen Bewegungsumfang erfordern
- Kontaktsportarten



Landgrafen-Klinik Bad Nenndorf
Bahnhofstraße 9
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723 702-0
info@landgrafen-klinik.de
www.landgrafen-klinik.de