



Patienteninformation

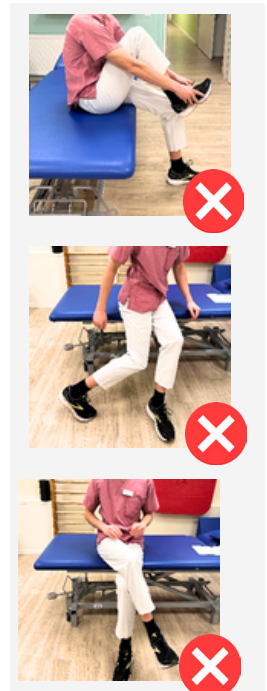


Maßnahmen nach einer Gelenk-Operation

In den ersten 6 Wochen

Bei einer Hüft-TEP

- In jeder Ausgangsstellung das Hüftgelenk nicht mehr als 90° (rechter Winkel) beugen, z.B. beim Socken und Schuhe anziehen.
- nicht zu den Füßen runterbücken
- Die Beine nicht übereinanderschlagen bzw. das operierte Bein nicht über die Körpermitte führen.
- Das Bein nicht nach innen verdrehen.
- Das Schlafen auf der gesunden Seite ist nicht erlaubt.



Bei einer Knie-TEP

- Keine „Scherbewegungen“ (z.B. Beine übereinanderschlagen)

Empfehlungen

- Stellen Sie das operierte Bein beim Aufstehen / Hinsetzen etwas vor; das nimmt die Spannung aus dem OP-Gebiet.
- Steigen Sie zur operierten Seite aus dem Bett aus und wieder ein.
- Beginnen Sie beim Hose anziehen mit dem operierten Bein.

Hilfsmittel

- Greifzange
- Anziehhilfe für Socken
- Unterarmgehstützen
- Ggf. eine Toilettensitzerhöhung
- Schuhlöffel



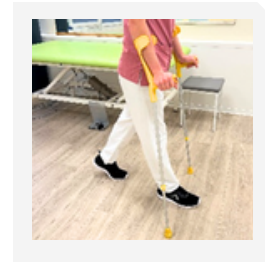
Malteser

...weil Nähe zählt.



Umgang mit den Unterarmgehstützen

Im 3-Punkt-Gang setzen Sie beide Stützen gleichzeitig vor, stellen das operierte Bein auf die gedachte Linie zwischen den beiden Stützen und belasten das operierte Bein so wie es der Schmerz erlaubt.



... für den weiteren Therapieverlauf - Der Kreuzgang

Im sogenannten Kreuz-Gang stellen Sie jeweils die gegenüberliegende Stütze neben den auftretenden Fuß. Das heißt, dass der rechte Fuß immer gleichzeitig mit der linken Stütze auftritt und der linke Fuß immer gleichzeitig mit der rechten Stütze auftritt. Lassen Sie sich diese Gangart von einem Therapeuten erklären, wenn Sie sich sicher genug im 3-Punkt-Gang fühlen.



Stoffwechselgymnastik und Übungen

Denken Sie daran, dass die Eigenverantwortung für einen guten Heilungsverlauf nach dieser Operation sehr hoch ist, da Ihr Physiotherapeut nur 1x am Tag bei Ihnen ist. Wir empfehlen Ihnen deshalb regelmäßig selbständig zu üben.

Folgende Übungen empfehlen wir Ihnen mindestens 3x täglich durchzuführen:

Stoffwechselgymnastik -Übungen in Rückenlage

...ist der perfekte Weg, um nach der Operation wieder in Bewegung zu kommen, den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Durchblutung zu fördern:

- Bewegen Sie im Wechsel Ihre Füße 20x auf und ab (paddeln)
- Wackeln Sie aktiv mit den Zehen
- Ziehen Sie im Wechsel die Beine bis 90° Hüftbeugung an (3x 5Wdh.)
- Die Ferse darf hierbei auf dem Bett schleifen.
- 3-5 x tiefe Bauchatmung
- Öffnen und schließen (Faust) Sie im Wechsel Ihre Hand
- Beugen und Strecken Sie Ihren Arm im Ellenbogengelenk
- Heben und senken Sie Ihren gesamten Arm über Ihren Kopf

Weitere Übung

- Grundspannung (Halten Sie die Spannung von jedem Punkt aufrecht und lösen erst alles gemeinsam)
- Ziehen Sie die Zehenspitzen Richtung Gesicht
- Spannen Sie die Kniekehlen auf das Bett
- Spannen Sie Ihr Gesäß und Bauch an
- Spannen Sie Ihre Schultern und Arme auf das Bett
- Halten Sie die Spannung 3 Atemzüge lang aufrecht und lösen diese dann von oben bis unten