

# Informationen zu Ihrer Behandlung

## Hüft-Totalendoprothese

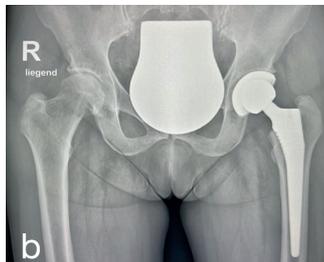
# Patienteninformationen zur Hüft-Totalendoprothese

## Operation

Das Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks ist eine standardisierte Routineoperation. Sie verlangt aber dennoch Erfahrung und Sorgfalt. Auch wenn Schmerzen im Zusammenhang mit einer Operation nie ganz vermeidbar sind, wird auf eine möglichst schmerzarme Durchführung sehr großen Wert gelegt. Unterstützt wird dies durch entsprechende Medikamente, welche Sie im Rahmen Ihres stationären Aufenthaltes von uns bekommen. Die Operation wird in der Regel unter Vollnarkose durchgeführt und dauert etwa 60 Minuten. Nach der Operation werden Sie in unseren Aufwachraum gebracht. Dort werden die Atmung und die Herzfunktion für einige Stunden überwacht. Hier nach geht es zurück auf Station.

## Auf Station (nach der OP)

Dank minimalinvasiver Operationstechniken kann auf beschränkende Lagerungshilfsmittel verzichtet werden und bereits am ersten Tag nach der Operation mit der Rehabilitation begonnen werden. Gemeinsam mit unseren Physiotherapeuten üben Sie bereits erste Schritte bei voller Belastung des Beins. In den folgenden Tagen trainieren Sie alltägliche Dinge wie das



a. Röntgenbild einer Hüftgelenksarthrose  
b. Zementfreie Hüftgelenksendoprothese  
c. Zementfreie Hüftgelenks-Endoprothese mit BIOLOX® delta-Keramik Inlay und Kopf

Ihr Arzt  
**Priv.-Doz.  
Dr. Max Friederich**  
Hüftgelenkspezialist



Gehen mit und ohne Gehstützen, das Treppensteigen und das richtige Verhalten mit Ihrem neuen Gelenk.

Am zweiten Tag nach der Operation erfolgt ein Röntgenbild Ihres neuen Hüftgelenkes. Sobald Sie wieder mobil sind, mit den Schmerzen gut zurecht kommen und zuhause den Alltag meistern können, werden Sie aus dem Krankenhaus entlassen oder direkt in die Rehaklinik überwiesen.

## Nachbehandlung

Unser Ziel ist es, dass Sie durch die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes wieder schmerzfrei mobil werden. Damit dies gelingt, gibt es in den ersten 6 Wochen einige Besonderheiten und Empfehlungen:

- das Hüftgelenk nicht über 90° beugen oder über die Körpermitte kreuzen
- Ein- und Aussteigen aus dem Bett nur über die operierte Seite
- Schlafen wenn möglich in Rückenlage, in Seitenlage nur mit dickem Kissen zwischen den Beinen
- keine Drehung des Oberkörpers bei „festgestelltem“ Bein
- Knie und Füße nicht übereinanderschlagen
- Strümpfe und Schuhe nur im Sitzen und ausschließlich mit Anziehhilfe an- und ausziehen

3 Monate nach der Operation dürfen Sie Ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen, regelmäßige sportliche Aktivitäten können auch mit einem künstlichen Hüftgelenk unabhängig vom Alter unter bestimmten Einschränkungen betrieben werden.

Eine detaillierte Nachbehandlungsempfehlung erhalten Sie im Rahmen des stationären Aufenthaltes von unserer Physiotherapie.

## Nach der Operation

### Ab 1. Tag bis 6. Woche nach der Operation

# 1. Phase

#### Patient

- Eine Vollbelastung des operierten Beines ist in der Regel direkt nach der Operation erlaubt.
- Knie oder Füße **nicht übereinanderschlagen** – weder im Sitzen, Liegen noch im Stehen.
- Auf erhöhte Sitzposition achten. Eine Beugung der operierten Hüfte **über 90°** ist zu vermeiden. Faustregel: Sitzhöhe sollte mindestens der Kniehöhe entsprechen. Wenn möglich erhöhte Toiletten benutzen.
- Schlafen wenn möglich in Rückenlage. Bei Seitenlage, mit dem operierten Bein oben, sollte ein großes Kissen bzw. eine Decke zwischen die Knie gelegt werden.
- Ein- und Aussteigen aus dem Bett **nur über die operierte Seite**.
- Unterarmstützen im Kreuz-Gang bis zum Erlangen der selbständigen Gangsicherheit.
- **Keine Drehung des Oberkörpers bei „festgestellten“ Beinen** (z.B. beim Umdrehen, Türen schließen, Sitzdrehung).
- Das operierte Bein **nicht nach innen/außen drehen** und immer leicht abgespreizt halten (breitbeiniger Sitz).
- Zu vermeiden ist das Baden in der Badewanne wegen der Rutsch- und Luxationsgefahr.
- Wenn möglich Verwendung von geschlossenem festen Schuhwerk mit griffiger Sohle.
- Strümpfe und Schuhe nur im Sitzen und **ausschließlich mit Anziehhilfe** an- und ausziehen.
- **Zu vermeiden ist unbedingt der Langsitz** (Sitzen mit gestreckten Beinen und starkes Vorneigen des Oberkörpers, um mit den Händen die Füße zu erreichen).
- Autofahren ist erst nach Wiedererlangung der vollen Leistungsfähigkeit im Straßenverkehr möglich. Wenn Sie ohne Unterarmstützen sicher laufen können und das linke Bein operiert wurde, ist Autofahren prinzipiell möglich. Nach Operation der rechten Hüfte sollten Sie erst nach sechs Wochen selber Auto fahren, um genügend Muskelkraft zum Betätigen des Bremspedals zu haben.

### Ab 7. Woche nach der Operation

# 2. Phase

#### Patient

- Laufen unter Vollbelastung, wenn möglich ohne Gehilfen
- Ein- und Aussteigen aus dem Bett über die operierte Seite
- nach wie vor auf erhöhte Sitzposition achten
- Fahrradfahren mit niedrigem Einstieg und erhöhter Sattelposition möglich

### Ab 6. Monat nach der Operation

# 3. Phase

#### Patient

- Regelmäßige sportliche Aktivitäten können nun unabhängig vom Alter unter bestimmten Einschränkungen betrieben werden. Dabei gilt im Wesentlichen folgender Grundsatz: Keine Sportarten mit schnellem Richtungswechsel, Körperkontakt und vermehrter Sturzgefahr.

# Verhalten nach der Operation

## Medikamente

- **Ibuprofen 600 mg** (1-(1)-1) zum Essen einnehmen (max. alle 6-8 Stunden) für mindestens 10 Tage nach OP als Ossifikationsprophylaxe. Dazu empfiehlt sich ein Magenschutz, den Sie in der Apotheke rezeptfrei kaufen können.
- **Novaminsulfon** (bei Bedarf zusätzlich), 20 Tropfen bis zu 4 x täglich, maximal alle 6 Stunden.
- **Tilidin oder Valoron 50/4 mg** (bei sehr starken Schmerzen bei Bedarf zusätzlich), max. 1 Tablette alle 8 Stunden. Bei höherer Dosierung Rücksprache mit Arzt nötig.
- **Xarelto 10 mg** 1 x tgl. p.o. oder **Clexane 40 mg** 1 x tgl. s.c. für 5 Wochen.

Ein Rezept bekommen Sie schon vor der OP: Prüfen Sie bitte, ob gegen die verschriebenen Medikamente Unverträglichkeiten bestehen! In diesem Fall können ggf. Ersatzpräparate verschrieben werden. Bei Unklarheiten fragen Sie bitte nach.

## Krankengymnastik / Mobilisation / Reha

- Bereits am ersten Tag nach der Operation können Sie in der Regel gemeinsam mit unseren Physiotherapeuten das Bett verlassen und erste Schritte bei voller Belastung des Beins machen. In den folgenden Tagen trainieren Sie alltägliche Dinge wie das Gehen mit und ohne Gehstützen, das Treppensteigen und das richtige Verhalten mit Ihrem neuen Gelenk.
- Im Anschluss an die stationäre Phase empfehlen wir in Absprache mit Ihrer Krankenkasse eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme (Rehaklinik). Bei der Organisation sind wir Ihnen selbstverständlich gerne behilflich.

## Duschen

- Bis zur Fädenentfernung sollte mit Duschpflaster geduscht werden (in der Apotheke/Drogeriemärkte erhältlich).

## Auto fahren

- Autofahren ist erst nach Wiedererlangung der vollen Leistungsfähigkeit im Straßenverkehr möglich. Prüfen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit, bevor Sie aktiv am Straßenverkehr teilnehmen.
- Nach Operation der rechten Hüfte sollten Sie erst nach sechs Wochen selber Auto fahren, um genügend Muskelkraft zum Betätigen des Bremspedals zu haben. Wenn Sie ohne Unterarmstützen sicher laufen können und das linke Bein operiert wurde, ist Autofahren prinzipiell möglich.

## Arztbesuch

- Bei uns in der Bodensee-Sportklinik ist eine Wiedervorstellung vor der Reha (ca. 6 Wochen nach der OP) sinnvoll. Vereinbaren Sie diese Termine bitte bereits direkt nach der OP.
- Fäden ziehen: ca. 12 Tage nach der OP (je nach Wunsch: Operateur, Haus- oder überweisenden Arzt)
- Arzt aufsuchen falls die Wunde gerötet, geschwollen, überwärmt ist und schmerzt.

## Arbeitsunfähigkeit

- Für die körperliche Rehabilitation müssen Sie insgesamt bis zu drei Monate einrechnen. Im Falle einer Berufstätigkeit richtet sich die Einsatzfähigkeit nach Ihrer jeweiligen Tätigkeit. Sitzende und leichte körperliche Tätigkeiten sind in der Regel nach dieser Zeit problemlos möglich.

## Im Notfall

- Rufen Sie bitte unsere Praxis unter Tel. 07541/953830, unsere Station unter Tel. 07541/95383168 oder das Krankenhaus an, in dem Sie zuletzt behandelt wurden.



Wir wünschen Ihnen **gute Besserung!**