

Kontakt

Wir sind für Sie da



cts
Vinzentius Krankenhaus Landau
Physiotherapie

Leitung Melanie Dahmen
Telefon 06341 17- 3761
E-Mail physiotherapie@vinzentius.de
www.vinzentius.de

Cornichonstraße 4 | 76829 Landau



Endoprothetik

Nach dem operativen Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenkes ist Ihre Wiederaufnahme von Aktivitäten des täglichen Lebens unser Hauptanliegen.

Ziel der Physiotherapie ist die Wiederherstellung des funktionellen Zusammenspiels von Muskulatur und Gelenk und damit verbunden eine Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.

Die Behandlung umfasst ein Gesamtkonzept mit Maßnahmen, die sich über die Bewegungsübungen hinaus auf die Körperhaltung, das Gangbild und die eigene Mobilität ausdehnen.

Wir freuen uns, Sie dabei hilfreich unterstützen zu können.

Das Team der Physiotherapie.



Unser Übungsprogramm

1. Thromboseprophylaxe

- > Bewegen Sie Ihre Füße im Sprunggelenk mehrmals täglich im Sekundentakt hoch und runter (mindestens 1-2 Minuten).

Wichtig: Die Fußspitzen zeigen immer nach oben (nicht drehen).

2. Isometrische Anspannung

- > Ausgangsstellung: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen.
- > Ziehen Sie Ihre Fußspitzen nach oben Richtung Nase. Beide Kniegelenke auf die Unterlage drücken und das Gesäß anspannen.
- > Halten Sie diese Spannung für ca. 5-10 Sekunden, gleichmäßig weiteratmen.
- > Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

3. Beugen und Strecken

- > Ausgangsstellung: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen.
- > a) Das operierte Bein mit nach oben gezogener Fußspitze gestreckt auf die Unterlage drücken. Das andere Bein zieht dabei die Ferse über die Unterlage Richtung Gesäß (ca. 5-10 Wiederholungen).
- > b) Danach das gesunde Bein mit nach oben gezogener Fußspitze gestreckt auf die Unterlage drücken. Jetzt das operierte Bein mit der Ferse Richtung Gesäß ziehen (ca. 5-10 Wiederholungen).

Wichtig: Die Knie dürfen beim Beugen nicht nach außen fallen!

4. Abspreizen

- > Ausgangsstellung: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen.
- > a) Das operierte Bein mit nach oben gezogener Fußspitze gestreckt auf die Unterlage drücken. Das andere Bein gestreckt mit nach oben gezogener Fußspitze zur Seite abspreizen.
- > b) Bei bereits ausreichender Kraft umgekehrt.

Das gesunde Bein mit nach oben gezogener Fußspitze auf die Unterlage drücken. Jetzt das operierte Bein gestreckt mit nach oben gezogener Fußspitze zur Seite abspreizen.

Wichtig: Die Fußspitzen zeigen immer nach oben (nicht drehen). Die Beine nicht über die Körpermitte kreuzen beim Zurückführen.

Treppen steigen*

- > 1) Eine Hand am Geländer, in der anderen Hand die Gehstütze
- > 2) Setzen Sie das **nichtoperierte Bein** eine Stufe höher
- > 3) Nun ziehen Sie das operierte Bein auf die erste Stufe nach
- > 4) Bringen Sie Ihre Gehstütze auf die gleiche Höhe

Verhaltensregeln für Patienten mit Hüftprothese

In den ersten **6 Wochen** sollten Sie folgende Bewegungen vermeiden, um einer Luxation (Herausspringen) des neuen Hüftgelenkes vorzubeugen.

- > Die Beine nicht überkreuzen
- > Die Hüfte nicht über 90° an beugen
- > Vorbeugen des Oberkörpers (z.B. Schuhe binden)
- > Keine Drehbewegungen im Hüftgelenk

Folgende Hilfsmittel sind im Alltag ratsam:

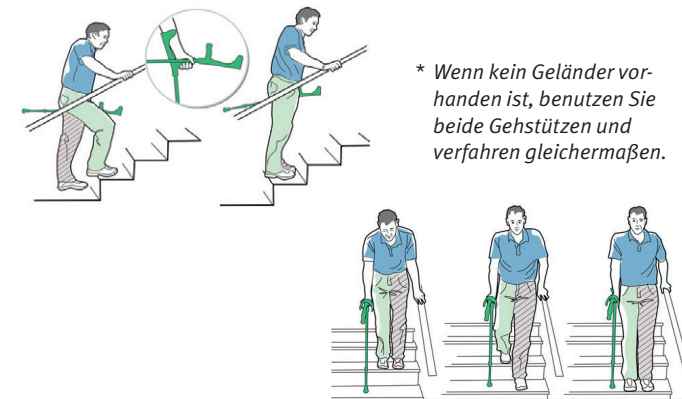
- > Keilkissen zur Erhöhung der Sitzposition
- > Anwendung einer Greifzange
- > langer Schuhlöffel (ca. 50 cm)
- > Strumpfanziehhilfe
- > Toilettensitzerhöhung bei Bedarf
- > Seitenlage mit Lagerung eines Kissens zwischen den Beinen

Tipps für den Alltag

- > Nach der Operation ist schmerzadaptierte Belastung mit Unterarmgehstützen erlaubt, dann rasche beschwerdeabhängige Belastungssteigerung
- > Beseitigung von Stolperfallen (z.B. Teppichbrücken)
- > Betterhöhung bei Bedarf (ggf. zweite Matratze)
- > Rutschfeste Unterlage in der Dusche
- > Sitzmöbel nicht zu weich, ideal ist höher und stabiler (z.B. mit Armlehne)
- > Geeignete Sportarten sind Wandern, Walking, Radfahren und Schwimmen (ca. nach 3 Monaten)

Kofferpacken für den Klinikaufenthalt

- > Feste, haltgebende Schuhe mit Klettverschluss oder Slipper
- > Keine enge Kleidung (Unterhose, Hose)
- > Langer Schuhlöffel (ca. 50 cm)



Treppen hinunter steigen*

- > 1) Eine Hand am Geländer, in der anderen Hand die Gehstütze
- > 2) Stellen Sie die Gehstütze eine Stufe runter
- > 3) Setzen Sie nun das **operierte Bein** eine Stufe runter, auf Höhe der Gehstütze
- > 4) Nachholen des nicht operierten Beines auf die gleiche Stufe