

Übungsblatt nach Implantation eines Hüftgelenkersatzes

Die Übungen sind für die Rückenlage konzipiert, das Kopfteil sollte flachgestellt sein.

1. Venenpumpe und Prophylaxemaßnahmen:

Füße im Wechsel und/oder gleichzeitig auf und ab bewegen („pumpen“).

Dauer:

- mindestens 2 Min., einmal pro Stunde

Funktion:

- Stoffwechselsteigerung
- Verminderung der Schwellung
- Kreislaufanregung



2. Streckübung

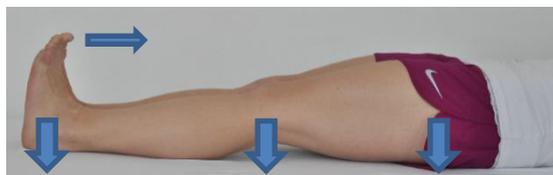
Ziehen Sie die Füße nach oben, drücken Sie die Kniekehlen in das Bett und spannen Sie ihre Oberschenkel- sowie Gesäßmuskulatur an.

Dauer:

- Führen Sie die Übung mehrmals am Tag durch, es sollten dabei keine Schmerzen auftreten.

Funktion:

- Streckung des Kniegelenks
- Schwellungsreduktion
- Für ein physiologisches Gangbild



3. Beugeübung

Drücken Sie die Ferse in das Bett, halten Sie den Druck und führen Sie das operierte Bein geradlinig in eine Hüftbeuge-Position („Schleifende Ferse“). Im Anschluss wird das Bein, bzw. Hüftgelenk wieder in eine Streckposition geführt.

Dauer:

- Führen Sie die Übung mehrmals am Tag durch und erweitern Sie das Bewegungsausmaß der Beugung selbständig.

Funktion:

- Beugung des Hüftgelenkes
- Wichtig für Alltagsbewegungen, z.B. Rad fahren, ca. 110° Beugung erforderlich

Tipp:

- Eine Unterstützung durch den Bademantelgürtel oder das Badehandtuch kann die Ausführung der Bewegung zunächst erleichtern.



4. Beckenmobilisation

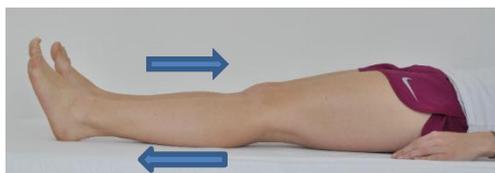
Schieben Sie abwechselnd Ihre gestreckten Beine mit der Ferse voran in Richtung Bettende.

Dauer:

- Führen Sie die Übung mehrmals am Tag durch, es sollten dabei keine Schmerzen auftreten.

Funktion:

- Automobilisation des Hüftgelenkes in Abduktion und Adduktion
- Aktivierung der Beckenmuskulatur und dadurch Verbesserte Drainagefunktion



5. Becken aufrichten und kippen

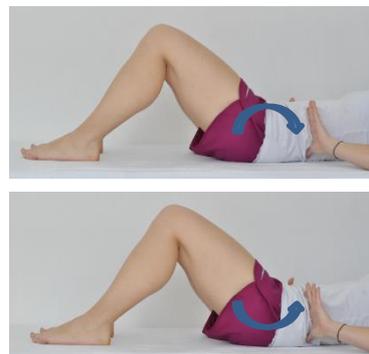
Die Beine nacheinander aufstellen, die Hände an die Beckenkämme auflegen und das Becken dynamisch aufrichten und kippen.

Dauer:

- Führen Sie die Übung mehrmals am Tag durch, es sollten dabei keine Schmerzen auftreten.

Funktion:

- Automobilisation des Hüftgelenkes in Beugung und Streckung
- Aktivierung der Beckenmuskulatur und dadurch verbesserte Drainagefunktion



6. Bridging

Stellen Sie beide Beine nacheinander auf, die Arme liegen neben dem Körper. Rollen Sie ihr Becken in Aufrichtung, spannen Sie die Bauchmuskeln nach innen an und heben Sie mit dem Becken von der Matratze ab. Wenn Sie die Intensität noch steigern möchten, ziehen Sie die Fußspitzen so nach oben, dass Sie nur noch auf den Fersen das Gewicht halten.

Dauer:

- 4-6 Wiederholungen, je 20 Sekunden Pause dazwischen.

Funktion:

- Streckung im Hüftgelenk
- Dehnung der vorderen Strukturen am Oberschenkel
- Kräftigung der Oberschenkelrückseiten und der Lendenwirbelsäule



7. Dehnen der Hüftbeugemuskulatur

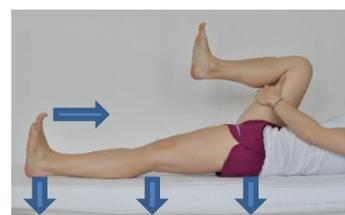
Umfassen Sie ihr gesundes Bein mit beiden Händen und ziehen Sie es zu ihrem Bauch heran. Das operierte Bein drücken Sie gestreckt in die Unterlage und ziehen die Zehenspitzen dabei an.

Dauer:

- 3-5 Wiederholungen, mit je 20 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Durchgängen-
- Die Spannung jeweils 30-60 Sekunden halten.

Funktion:

- Erarbeitung der vollständigen Streckung im Hüftgelenk
- Kräftigung der Beinrückseite



FAQ:

- **Darf ich mich nach erfolgter OP auf die nicht operierte Seite drehen?**
Ja. Zur Erleichterung können Sie ein Kissen oder eine Decke zwischen die Beine legen.
- **Darf ich normal sitzen?**
Ja. Sie sollten jedoch eine Sitzdauer von mehr als 30 Minuten nicht überschreiten solange noch eine Schwellung vorhanden ist (Irritation der Lymphknoten in der Leiste).
- **Ist es normal, dass ich mein gestrecktes Bein noch nicht heben kann?**
Ja. Aufgrund einer Schutzfunktion des Körpers und im Rahmen der Heilung ist es die ersten Tage meist nur mit Unterstützung des Gegenbeins/Handtuch möglich.
- **Brauche ich eine Toilettensitzerhöhung?**
Nein, nicht aufgrund der OP. Es könnte aber für Sie eine Erleichterung darstellen, je nach Toilettenhöhe und Körpergröße.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Geduld beim Üben!

Sollten sich darüber hinaus noch Fragen ergeben, steht Ihnen unser Ärzte- & Physiotherapeutenteam sehr gerne zur Verfügung. Scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen – Wir sind für Sie da!