

► „Mein neues Gelenk“ - Übungen für zuhause!



## Therapeutische Bereiche

Leitung: Therapiemanagerin Kornelia Quirini  
Telefon: 05141 72-8230

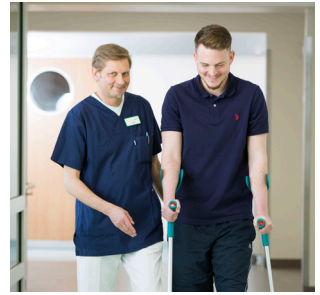
**GANZ BEI  
IHNEN.**

# Die Physiotherapie – Ihr Übungsprogramm

Machen Sie sich idealerweise vor dem Klinikaufenthalt mit den Übungen und dem Umgang mit Gehstützen vertraut. Üben Sie. Alles, was Sie vor der OP bereits beherrschen, wird Ihnen nach der OP den Einstieg in die Übungen erleichtern. Abhängig von Ihren Fortschritten kann der Physiotherapeut auch neue Übungen empfehlen.

## Für alle Übungen gilt

Führen Sie die Übungen auch nach Abschluss der Rehabilitation weiter. Durch Ihr Engagement tragen Sie wesentlich zu Ihrer Beweglichkeit bei.



## Die ersten Tage nach der Operation

Erste Schritte

### Am Tag der Operation

Heute werden Sie Ihre ersten Schritte mit dem neuen Gelenk machen. Sie dürfen sofort mit Hilfe und unter Anleitung von Physiotherapeuten aufstehen, wenn Ihr Kreislauf dies zulässt. Sie werden langsam aber sicher lernen, wie das operierte Bein be- und entlastet wird. Mit Hilfe von Unterarmstützen können Sie erste Gangübungen unternehmen. In der Regel trainieren Sie das Gehen im „Vier-Punkte-Gang“.

Die sogenannte Frühmobilisierung regt den Stoffwechsel an. Zunächst wird vor allem die „Muskelpumpe“ an den Beinen trainiert, um den venösen Blutfluss zu fördern und somit Schwellungen in den Beinen vorzubeugen.

Je nach Operationstechnik ist eine Teilbelastung oder sogar eine Vollbelastung des operierten Beines möglich. Ihre Therapeuten wissen bestens über Ihren persönlichen Rehabilitationsplan Bescheid und informieren Sie gerne.

### Die Folgetage nach der Operation

Die Gehstrecke wird erhöht. Wenn Sie sich gut fühlen, können Sie auch selbstständig aufstehen und gehen. Um die Hüftmuskulatur zu dehnen, sollten Sie einmal am Tag für etwa 30 min. mit vollkommen gestreckter Hüfte auf dem Rücken liegen. In den Anfangswochen sollten Sie beim Gehen weiterhin auf Gehstützen zurückgreifen. Für den richtigen Umgang gilt:

- Beim Stehen sollten beide Gehhilfen geringfügig vor und seitlich zu Ihren Füßen stehen.
- Halten Sie die Hüften möglichst gerade und vermeiden Sie extreme Beuge- und Drehbewegungen.
- Stützen Sie sich beim Gehen fest auf die Handgriffe Ihrer Gehstützen. Die Ellenbogen sind ganz leicht gebeugt.

Nach der Operation besteht durch den operativen Eingriff eine vorübergehende muskuläre Schwäche, die bis zu 3 Monate die Stabilität der Hüfte beeinträchtigen kann. Extreme Bewegungen können somit zu einer Luxation (Auskugeln) des Gelenkes führen und sind zu vermeiden.

## Wichtig

- Das operierte Bein sollte nicht über die Körpermitte gekreuzt werden.  
**D. h. Beine nicht übereinander schlagen!**
- Das operierte Bein sollte nicht nach außen rotiert werden! Vorsicht beim Anziehen von Strümpfen und Schuhen.
- Vermeiden Sie in der ersten Zeit starke Beugebewegungen, in den ersten Wochen sind 90° ausreichend.

## Merken

Werden Sie schnell wieder aktiv, auch Ihrem Kreislauf und Selbstvertrauen zuliebe, aber belasten Sie Ihr neues Gelenk nur nach Anweisung des medizinischen Personals.



## Motivation in der Gruppe

Sie sind wahrscheinlich nicht die einzige Person, die aktuell in der Klinik eine Endoprothese erhalten hat. Üben kann man auch im weiteren Verlauf gemeinsam auf dem Flur. Tragen Sie schnellstmöglich dazu Freizeitkleidung und seien Sie Motivator oder lassen sich motivieren, wieder das Laufen zu lernen und in den Alltag zurück zu kehren. Lebenspartner oder Kinder, Freunde oder Verwandte spielen jetzt als Bezugs- wie Motivationsperson eine Rolle. Sie werden Ihnen daher mit helfenden Händen in der ersten Zeit zur Seite stehen.

Auch das Pflegepersonal hilft Ihnen in den ersten Tagen die Anforderungen des Alltags zu meistern. Rasch werden Sie sicherer. Sie werden in den kommenden Tagen immer mehr lernen und auch die Übungen einfacher durchführen können. Dank der gemeinsamen Vorbereitung ist alles gut organisiert, egal ob Sie zunächst wieder nach Hause gehen oder direkt in die Reha.

**Nach dem Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik werden Sie weiterhin physiotherapeutische Behandlung benötigen.  
Vereinbaren Sie bitte rechtzeitig Termine!**

# Die Physiotherapie – ein mögliches Übungsprogramm- Hüftgelenk

## Übungen für die frühe postoperative Phase

Übungshinweise in Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten

### 1. Erlernen der muskulären Grundspannung

#### Rückenlage

- Ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper hin.
- Drücken Sie die Knie und Fersen in die Unterlage und spannen Sie die Gesäßmuskulatur dabei fest an.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



### 2. Beugung der Hüfte

#### Rückenlage

- Ziehen Sie die Fußspitze des betroffenen Beines zum Körper hin.
- Führen Sie die Ferse auf der Unterlage in Richtung Gesäß und beugen Sie dabei das Knie und die Hüfte des betroffenen Beines an.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



### 3. Abspreizen der Hüfte

#### Rückenlage

- Führen Sie das betroffene Bein auf der Unterlage nach außen und wieder in die Ausgangsstellung zurück. Das Bein ist dabei gestreckt.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



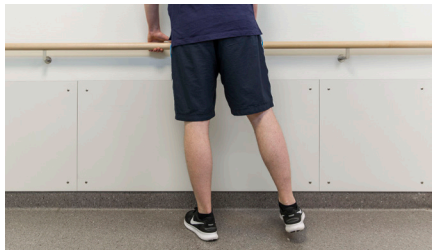
### 4. Abspreizen der Hüfte

#### Im Stand

- Stellen Sie sich, mit Blick nach vorne, an eine Wand. Stützen Sie sich mit beiden Händen sicher ab.
- Führen Sie das operierte Bein, mit den Zehenspitzen zur Wand zeigend, zur Seite und wieder zurück. Halten Sie Ihren Oberkörper dabei stets aufrecht.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



# Die Physiotherapie – ein mögliches Übungsprogramm- Hüftgelenk

## Übungen für die frühe postoperative Phase

Übungshinweise in Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten

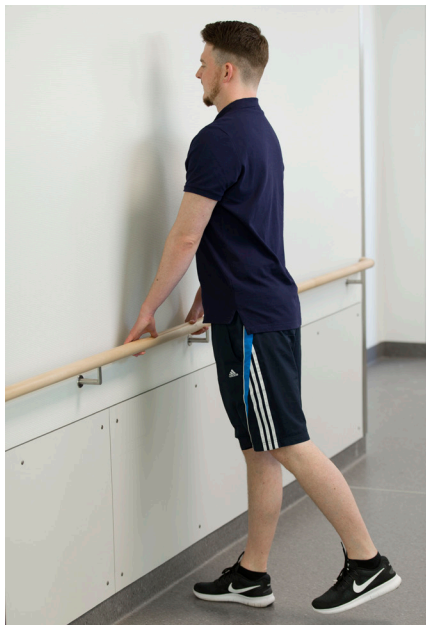
### 5. Streckung der Hüfte I

#### Im Stand

- Stellen Sie sich, mit Blick nach vorne, an eine Wand. Stützen Sie sich mit beiden Händen sicher ab.
- Führen Sie das operierte Bein, mit den Zehenspitzen zur Wand zeigend, nach hinten und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Halten Sie Ihren Oberkörper dabei stets aufrecht.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



### 6. Streckung der Hüfte II

#### Im Stand

- Stellen Sie sich, mit Blick nach vorne, in ca. 20cm Abstand vor eine Wand. Stützen Sie sich mit beiden Händen sicher ab.
- Stellen Sie nun das operierte Bein nach hinten in die Schrittstellung. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehenspitzen dabei nach vorne zeigen und der Fuß auf Hüftbreite steht.
- Bewegen Sie jetzt Ihr Becken nach vorne, indem Sie das vordere Knie beugen und das hintere gestreckt lassen.
- Achten Sie darauf, dass die Ferse des operierten Beines am Boden bleibt.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



# Die Physiotherapie – ein mögliches Übungsprogramm- Kniegelenk

## Übungen für die frühe postoperative Phase

Übungshinweise in Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten

### 1. Erlernen der muskulären Grundspannung am OPtag und folgende Tage

#### Rückenlage

- Die Fußspitzen zeigen zur Decke.
- Drücken Sie die Knie und Fersen in die Unterlage und spannen Sie die Gesäßmuskulatur dabei fest an.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



### 2. Kniebeugung

#### Rückenlage

- Die Beine sind ausgestreckt. Die Fußspitzen zeigen zur Decke.
- Ziehen Sie die Ferse auf der Unterlage in Richtung Gesäß und beugen Sie dabei das Knie an.

Empfehlung:

10 x wiederholen, 3 x am Tag



### 3. Der 4-Punkte Gang

#### Stand

- Jeweils bilden der rechte Arm und das linke Bein, sowie der linke Arm und das rechte Bein eine Einheit.
- Setzen Sie das rechte Bein gleichzeitig mit der linken Gehstütze nach vorne.
- Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein.
- Setzen Sie nun das linke Bein und die rechte Gehstütze einen Schritt nach vorne.

Empfehlung:

2 x am Tag, vor- und nachmittags 4-5 Minuten



# Die Physiotherapie – ein mögliches Übungsprogramm- Kniegelenk

## Übungen für die frühe postoperative Phase

Übungshinweise in Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten

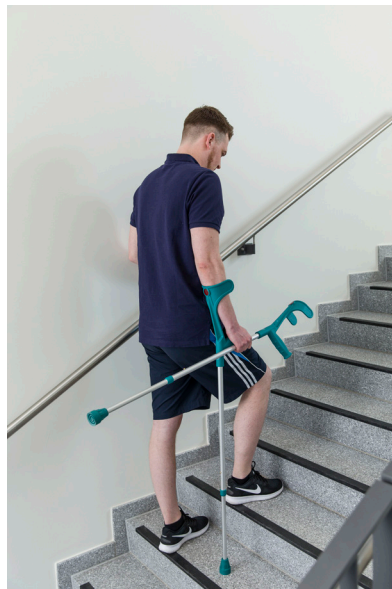
### 4. Treppen steigen mit Gehstützen

#### Treppe hoch

- Benutzen Sie das Geländer.
- Setzen Sie zuerst das nicht operierte Bein eine Stufe nach oben.
- Setzen Sie anschließend das operierte Bein und die Gehstütze nach.
- Achten Sie darauf, dass die gesamte Fußsohle auf der Stufe steht und nicht nur die Fußspitze (Abrutschgefahr)!

Empfehlung:

2 x am Tag, vor- und nachmittags 4-5 Minuten



### 5. Treppen steigen mit Gehstützen

#### Treppe runter

- Setzen Sie die Hand am Geländer nach vorne.
- Setzen Sie die Gehstütze eine Stufe nach unten, das operierte Bein folgt. Strecken Sie dabei den Fuß und die Zehen so, dass Sie zuerst mit den Zehen auf der nächst tieferen Stufe aufsetzen und senke Sie dann die Ferse.
- Setzen Sie nun das gesunde Bein nach.

Empfehlung:

2 x am Tag, vor- und nachmittags 4-5 Minuten

