THERAPEUTISCHE
BEREICHE

ALLGEMEINES KRANKENHAUS CELLE

MEIN NEUES GELENK
ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

... da, wenn's darauf ankommt!

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.

Die ersten Tage nach der Operation

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 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.

Für alle Übungen gilt

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

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

Wichtig

- Das operierte Bein sollte nicht über die Körpermitte gekreuzt werden.
  D. h. Beine nicht übereinander schlagen!
- Das operierte Bein sollte nicht extrem nach außen rotiert werden! Vorsicht beim Anziehen von Strümpfen und Schuhen.
- Sie können sich bis zur Schmerzgrenze frei bewegen – auch eine Bewegung über 90° hinaus ist möglich.

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 normalen 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 können Sie weiterhin Physiotherapie in Anspruch nehmen.

HÜFTGELENK

Mögliches Übungsprogramm für die frühe postoperative Phase
Übungshinweise in Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten

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: 10x wiederholen, 3x am Tag

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: 10x wiederholen, 3x am Tag

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: 10x wiederholen, 3x am Tag

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: 10x wiederholen, 3x am Tag

Streckung 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, nach hinten und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Halten Sie Ihren Oberkörper dabei stets aufrecht.

Empfehlung: 10x wiederholen, 3x am Tag

KNIEGELENK

Mögliches Übungsprogramm für die frühe postoperative Phase
Übungshinweise in Absprache mit Ihrem Physiotherapeuten

Erlernen der muskulären Grundspannung am OP-Tag 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: 10x wiederholen, 3x am Tag

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: 10x wiederholen, 3x am Tag

Der 4-Punkte Gang

Im 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: 2x am Tag, vor- und nachmittags 5 bis 10 Min.

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: 2x am Tag,
vor- und nachmittags 5 bis 10 Min.

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.
- Setzen Sie nun das gesunde Bein nach.

Empfehlung: 2x am Tag,
vor- und nachmittags 5 bis 10 Min.

Unser Ziel ist es, Sie nach dem Einsetzen eines künstlichen Gelenkes möglichst früh wieder auf die Beine zu bringen.

Allgemeines Krankenhaus Celle
Siemensplatz 4 | 29223 Celle | info@akh-celle.de | www.akh-celle.de