

Hüftprothese

Physiotherapie
Informationsbroschüre

Verantwortliche für die vorliegende Broschüre:

Ingrid Kirchler, Physiotherapeutin im Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation, Krankenhaus Bruneck

Projektgruppe: „Arbeitsprozessoptimierung durch die Aktualisierung/Erstellung von Behandlungspfaden und Erstellung von Informationen für Patienten/innen“

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Dienst für Erwachsenen-Rehabilitation, Gesundheitsbezirk Bruneck

August 2025

Die Inhalte basieren auf der Prozedur des Gesundheitsbezirkes Bruneck mit der ID-Nummer 1809/13

EINLEITUNG

Sehr geehrte Patientin,
Sehr geehrter Patient,

Sie halten dieses Heft in der Hand, da bei Ihnen in Kürze ein Eingriff zum Einsetzen einer Hüftprothese geplant ist oder dieser vor kurzem durchgeführt wurde.

Die Broschüre begleitet Sie in den einzelnen Phasen der Rehabilitation und gibt Ihnen jeweils nützliche Informationen zum aktuellen Heilungsverlauf, empfohlenem Verhalten und Tipps für den Alltag. Zudem finden Sie für jede Phase einige Übungsvorschläge.

Jeder Körper heilt anders und somit ist auch jede Rehabilitation individuell zu betrachten. Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut wird in Absprache mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt die Nachbehandlung auf Sie anpassen. Bitte beachten Sie daher die Bewegungs- und Belastungsvorgaben Ihres behandelnden Fachteams genau!

Durch einen gesunden Lebensstil - ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Reduktion von Stress, kein Nikotin und kein Alkohol sowie ausreichend Bewegung - können Sie die Heilung positiv beeinflussen. Bleiben Sie weiterhin aktiv! Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut und bei Bedarf angrenzende Berufsgruppen, können Sie auch hier beraten.

***Ihr Team der Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
des Gesundheitsbezirkes Bruneck***

Diese Broschüre finden Sie auch online unter:



www.sabes.it/de/rehabilitation-bruneck

www.sabes.it/de/multidisziplinare-orthopadisch-traumatologische-chirurgie

INHALTSVERZEICHNIS

<u>EINLEITUNG</u>	<u>1</u>
<u>DIE ZEIT BIS ZUR OPERATION</u>	<u>3</u>
<u>DIE ZEIT IM KRANKENHAUS</u>	<u>4</u>
<u>DIE ZEIT DER AMBULANTEN THERAPIE</u>	<u>13</u>
<u>DIE ZEIT NACH DER AMBULANTEN THERAPIE</u>	<u>17</u>
<u>DIE GEWEBEHEILUNGSPHASEN</u>	<u>18</u>
<u>TIPPS FÜR DEN ALLTAG</u>	<u>20</u>
<u>SCHLUSSWORT</u>	<u>22</u>
<u>NOTIZEN</u>	<u>23</u>

DIE ZEIT BIS ZUR OPERATION

Vor dem geplanten Eingriff können Sie einiges tun, um Ihre Genesung erfolgreich, einfacher und sicherer zu gestalten. So tragen Sie Ihren Teil zu einer gelungenen Operation und Regeneration bei, denn Sie sind eine der tragenden Säulen für den Erfolg.

Bewegen Sie sich bis zur Operation möglichst häufig und bleiben Sie so aktiv wie möglich. Gehen Sie spazieren, fahren Sie Fahrrad oder Heimrad und üben Sie Ihren gewohnten Sport weiterhin aus. Achten Sie dabei stets auf Ihre Schmerzgrenze und halten Sie ausreichend Pausen ein.

Um die Gewebeheilung nach dem chirurgischen Eingriff positiv zu beeinflussen, achten Sie auf einen gesunden Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung, Ihr Gewicht sowie das Vermeiden von Nikotin.

Lesen Sie die Informationen zu den Gewebeheilungsphasen sowie die Tipps für den Alltag.



DIE ZEIT IM KRANKENHAUS

Bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf ausreichende Ruhephasen, ganz nach dem Motto: Schonen, aber nicht ruhigstellen. Gehen Sie mehrmals am Tag eine kurze Strecke.

Sie dürfen im Allgemeinen in jeder Position liegen und schlafen, die für Sie bequem und möglichst schmerzfrei ist. Beim Liegen auf der Seite sollten Sie ein Kissen zwischen die Knie legen.

Gehen mit Krücken

Es gibt zwei Varianten, wie Sie die Krücken benutzen können. Der Dreipunktgang ist zu Beginn einfacher. Der Zweipunktgang ist flüssiger und Sie bringen mehr Gewicht auf das operierte Bein. Sofern ärztlicherseits keine anderen Vorgaben gemacht wurden, dürfen Sie beide Varianten anwenden.

Scannen Sie die QR-Codes mit Ihrer Kamera, um die Videos zu öffnen.

Dreipunktgang

Die Füße und Krücken stehen in einer Linie. Stellen Sie beide Krücken nach vorne und setzen Sie das operierte Bein dazwischen. Stützen Sie sich so auf die Krücken, dass Sie das operierte Bein schmerzorientiert belasten. Machen Sie mit dem gesunden Bein einen Schritt nach vorne. Setzen Sie dann zum nächsten Schritt an.



Zweipunktgang

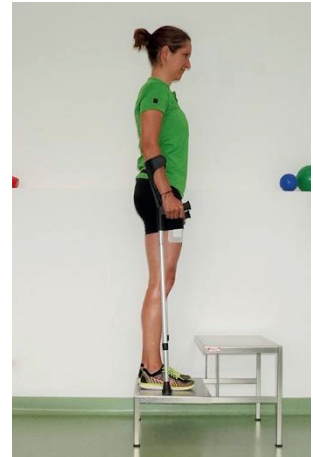
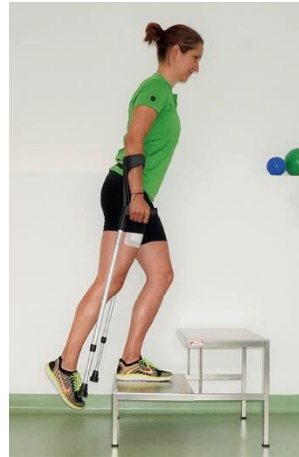
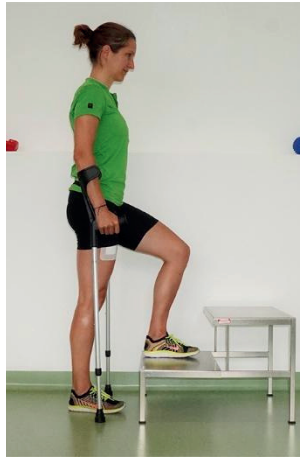
Stellen Sie die linke Krücke und das rechte Bein nach vorne und verlagern Sie das Gewicht dort hin. Wiederholen Sie dasselbe auf der anderen Seite, indem Sie die rechte Krücke und das linke Bein nach vorne stellen. Setzen Sie dann zum nächsten Schritt an.



Treppensteigen mit Krücken

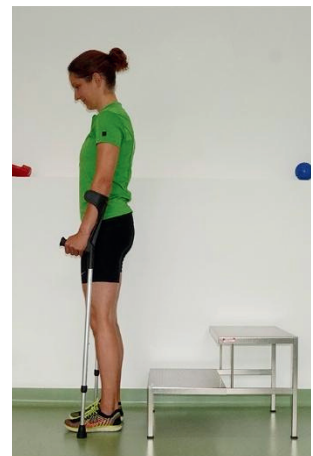
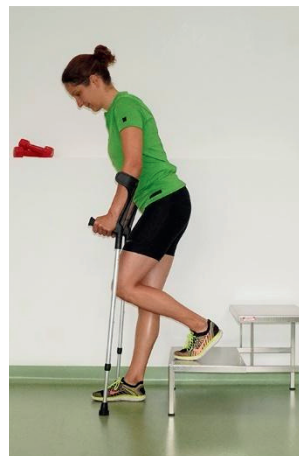
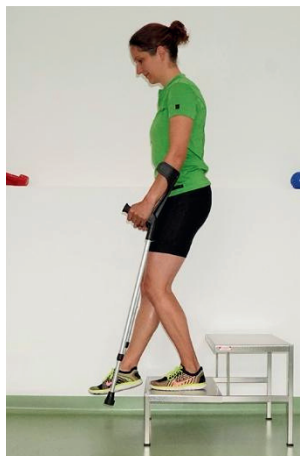
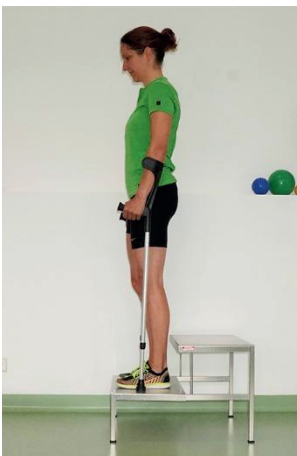
Aufwärts

Beim Treppensteigen aufwärts steigen Sie zuerst mit dem gesunden Bein auf die erste Stufe und stellen anschließend das operierte Bein und die Krücken gleichzeitig auf dieselbe Stufe. Wenn Sie einen Handlauf vorfinden, verwenden Sie ihn.



Abwärts

Beim Treppensteigen abwärts stellen Sie zuerst beide Krücken auf die untere Stufe und folgen mit dem operierten Bein. Danach stellen Sie das gesunde Bein dazu. Wenn Sie einen Handlauf vorfinden, verwenden Sie ihn.



Aufstehen und Hinsetzen

Aufstehen

Stellen Sie das operierte Bein etwas nach vorne.



Wenn notwendig, nehmen Sie die Hände zur Hilfe, indem Sie sich abstützen.



Hinsetzen

Stellen Sie das operierte Bein leicht nach vorne, und setzen Sie sich kontrolliert hin.

Wichtige Hinweise zur Ausführung der

Übungen:

Führen Sie die in dieser Broschüre vorgestellten Bewegungen im schmerzfreien Bereich aus und achten Sie dabei auf eine korrekte Durchführung.

Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut unterstützt Sie dabei und definiert mit Ihnen gemeinsam die passende Wiederholungsanzahl und -frequenz je nach Rehabilitationsfortschritt.

Inhalte aus vorangegangenen Phasen können bei Bedarf auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder nützlich sein.

Die Übungen sind Vorschläge, welche von uns sorgsam ausgewählt wurden und Sie auf ihrem persönlichen Weg nach der Operation unterstützen. Dennoch kann es sein, dass Sie mit der Ausführung Schwierigkeiten haben oder zunehmend Schmerzen entwickeln. In diesen Fällen lassen Sie die Bewegung bitte vorläufig ruhen und sprechen Sie mit Ihrer Physiotherapeutin/Ihrem Physiotherapeuten.

1. Muskelpumpe

Ausgangsposition: Rückenlage oder im Sitzen

Ziehen Sie ihre Vorfüße abwechselnd Richtung Kopf und von Ihnen weg, spannen Sie dabei das gesamte Bein an. Diese Übung sollte dynamisch durchgeführt werden.



Variante im Sitzen:



2. Beugung und Streckung des Beines

Ausgangsposition: Rückenlage

Ziehen Sie ihr Bein langsam in die Beugung, so dass Ihre Kniescheibe Richtung Decke zeigt, und strecken Sie das Bein langsam wieder aus. Die Ferse darf auf der Unterlage entlang gleiten.



Falls nötig, dürfen Sie in den ersten Tagen mit den Händen oder mit Hilfe eines Handtuches unter dem Oberschenkel mithelfen.



3. Brücke

Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen neben dem Körper, beide Beine angestellt, die Füße flach und etwa hüftbreit

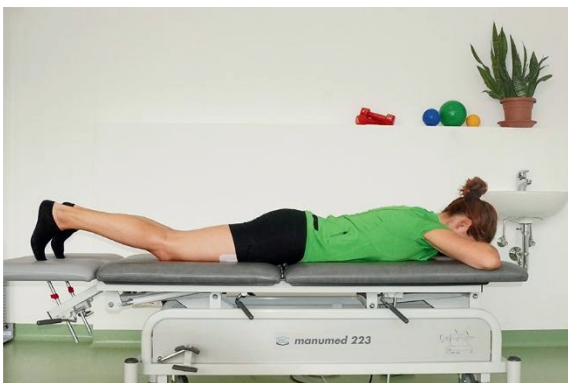
Heben Sie ihr Becken an, halten Sie für einige Sekunden Spannung in Gesäß, Bauch und Rücken und senken Sie das Becken kontrolliert wieder ab.



4. Bauchlage

Ausgangsposition: Bauchlage, Hände unter der Stirn

Beugen Sie langsam das Bein, indem Sie die Ferse Richtung Gesäß bewegen. Kehren Sie dann wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



5. Hüft-Abduktion

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Sie dürfen sich irgendwo festhalten

Spreizen Sie das operierte Bein zur Seite ab und kehren Sie wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht und der Fuß zeigt immer nach vorne. Die Bewegung kommt aus der Hüfte.



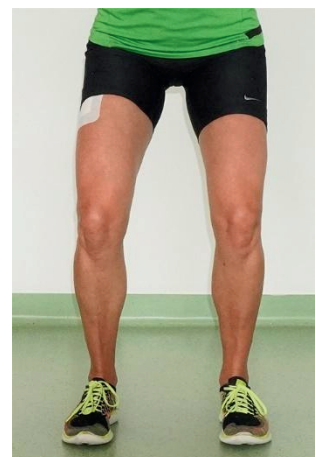
DIE ZEIT DER AMBULANTEN THERAPIE

Während der Zeit der ambulanten Therapie wird gemeinsam mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten das bestehende Übungsprogramm ergänzt.

1. Hohe Kniebeuge

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Arme vor dem Körper

Setzen Sie sich leicht nach hinten, als ob Sie sich auf einen hohen Stuhl setzen möchten. Bleiben Sie im Rücken aufrecht. Dann richten Sie sich kontrolliert wieder auf, bis Sie gerade stehen. Halten Sie während der Übung die Beine in Achse.



Varianten: Arme vor der Brust gekreuzt oder Hände hinter dem Kopf.

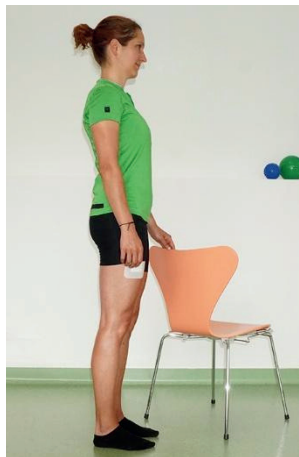
2. Kräftigung der Hüftmuskulatur im Stehen

Ausgangsposition: Aufrechter Stand

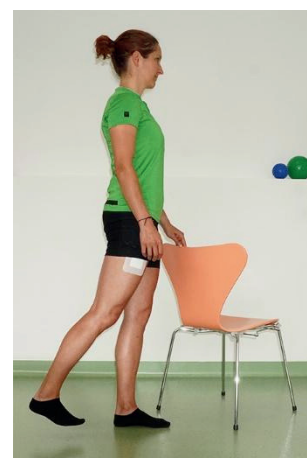
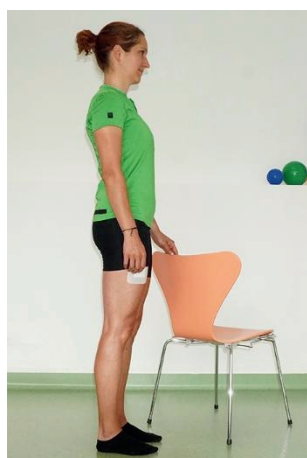
Der Oberkörper bleibt immer gerade. Das operierte Bein führt die Bewegungen aus. Das nicht operierte Bein als Standbein ist stabil und im Knie minimal gebeugt. Sie dürfen sich irgendwo festhalten.

Sobald es Ihnen schmerzfrei möglich ist, dürfen Sie diese Übungen auch auf dem operierten Bein stehend durchführen.

Hüftbeugung: Ziehen Sie das Knie aktiv nach oben und führen Sie es kontrolliert wieder zurück, ohne das Bein ganz abzustellen.



Hüftstreckung: Strecken Sie das gerade Bein aus der Hüfte nach hinten und führen Sie es kontrolliert wieder zurück, ohne es ganz abzustellen.



Hüftabduktion: Spreizen Sie das Bein zur Seite ab und kehren Sie wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Der Fuß zeigt immer nach vorne. Die Bewegung kommt aus der Hüfte.



3. Brücke einbeinig

Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen neben dem Körper, ein Bein angestellt, das andere Bein angehoben

Heben Sie Ihr Becken an, halten Sie für einige Sekunden Spannung in Gesäß, Bauch und Rücken, das Becken bleibt gerade. Dann senken Sie das Becken kontrolliert ab.

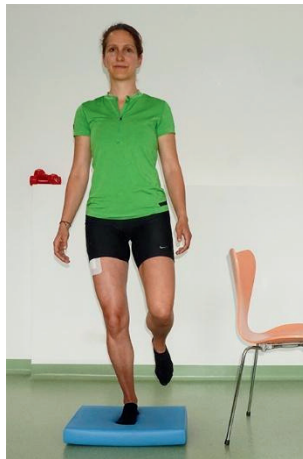


4. Einbeinstand

Ausgangsposition: Stehen Sie aufrecht, in sicherer Umgebung, ohne Schuhe. Der Blick ist nach vorne fokussiert, die Hände dürfen seitlich des Körpers als Ausgleich mitarbeiten oder in der Nähe einer Möglichkeit zum Festhalten bleiben.



Achten Sie auf eine gute Fußposition und verlagern Sie das Gewicht auf das Standbein. Heben Sie das andere Bein langsam hoch und versuchen Sie, so lange wie möglich auf einem Bein zu balancieren.



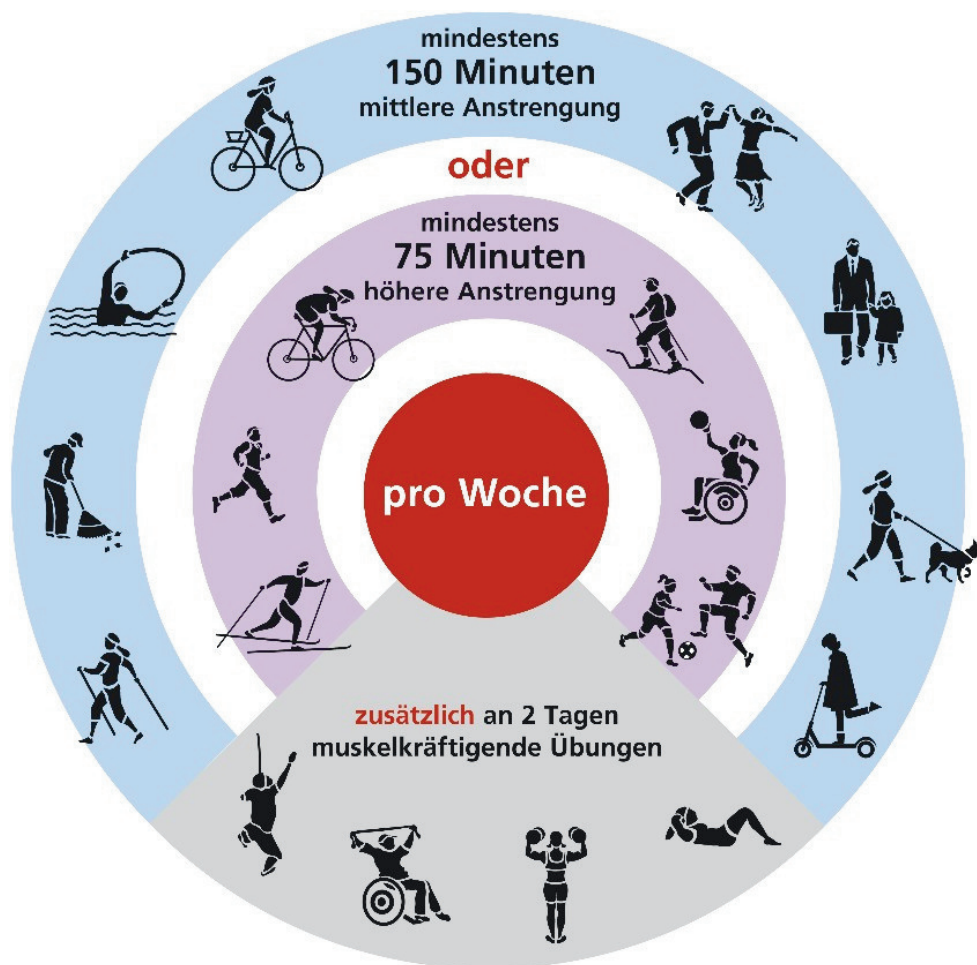
Mögliche Varianten: instabile Unterlage (Balancepad, Kreisel, ...), Ball integrieren, Augen schließen.

Der Heilungsverlauf wird mit regelmäßiger körperlicher Aktivität positiv beeinflusst. Im Laufe der ambulanten Therapie werden die Unterarmstützen langsam abgebaut. Therapiemöglichkeiten wie Heimrad oder Bewegung im Wasser (bei abgeheilte Narbe) können nun ergänzend, nach Absprache mit der Therapeutin/dem Therapeuten, durchgeführt werden.

DIE ZEIT NACH DER AMBULANTEN THERAPIE

Nach Abschluss Ihrer begleitenden Physiotherapie ist es weiterhin wichtig, dass Sie das Individuell für Sie erstellte Übungsprogramm autonom durchführen. Sie können ein spezifisches Training unter Anleitung (Bsp.: Fitness Studio, Yoga, Wassergymnastik, ...) machen und auch wieder in Ihre gewohnte sportliche Aktivität einsteigen.

Achten Sie darauf, Ihren Alltag so aktiv wie möglich zu gestalten. Die untenstehende Grafik, welche an die Empfehlungen der WHO angelehnt ist, zeigt Ihnen die empfohlene Bewegung im Laufe einer Woche.



Quelle Grafik: "Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH, 2020"

DIE GEWEBEHEILUNGSPHASEN

Ihr Körper auf dem Weg der Erholung

Nach einer Operation braucht der Körper Zeit, um das verletzte Gewebe rund um das operierte Gebiet zu regenerieren. Die gute Nachricht: Dank moderner, minimalinvasiver Operationstechnik wird heute versucht, den Eingriff so schonend wie möglich durchzuführen. So können wichtige Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Nerven und Knochen bestmöglich erhalten werden – mit dem Ziel, eine raschere Heilung und Rehabilitation zu ermöglichen.

Die Gewebeheilung verläuft in drei natürlichen, aufeinander aufbauenden Phasen. Zu verstehen, was in Ihrem Körper passiert, kann helfen, die Heilung bewusst zu unterstützen und aktiv mitzuwirken.

Phase 1: Die Entzündungsphase

Diese erste Phase beginnt unmittelbar nach dem Eingriff. Ihr Immunsystem läuft jetzt auf Hochtouren: Die Blutgefäße erweitern sich und es kommt zu typischen, völlig natürlichen Reaktionen wie Schwellung, Wärme, Rötung und leichtem Schmerz. Ihr Körper analysiert die Verletzung und startet gezielt den Heilungsprozess.

Was jetzt wichtig ist:

Geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Regeneration. Schonung und Ruhe des verletzten Gebietes stehen im Vordergrund, damit der Körper ungestört arbeiten kann. Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen diesen Prozess unterstützen können.

Phase 2: Die Proliferationsphase

Nun beginnt Ihr Körper mit dem Wiederaufbau: Es entsteht neues Gewebe, kleine Blutgefäße wachsen in das betroffene Gebiet ein und bringen Sauerstoff und Nährstoffe, die für die Heilung entscheidend sind. Erste Narbenstrukturen bilden sich in dieser Phase.

Was jetzt wichtig ist:

Gezielte Bewegung unterstützt die Gewebeerneuerung optimal. Ihr Behandlungsteam hilft Ihnen, die richtige Balance zwischen Aktivität und Schonung zu finden. Funktionelle Belastung fördert die Qualität des neuen Gewebes und legt den Grundstein für eine stabile Heilung.

Phase 3: Die Remodellierungsphase (Umbau- & Reifungsphase)

Diese letzte Phase kann – je nach Art der Operation und individueller Voraussetzungen – mehrere Monate bis zu einem Jahr dauern. Das neu gebildete Gewebe wird jetzt gefestigt und belastbar gemacht, es passt sich Schritt für Schritt den Anforderungen des Alltags an.

Was jetzt wichtig ist:

Mit regelmäßigem, individuell angepasstem Training helfen Sie mit, dass das Gewebe dauerhaft kräftig und leistungsfähig wird. Bewegung, Kontinuität und Geduld sind hier Ihre stärksten Verbündeten. Auch wenn Fortschritte manchmal klein erscheinen: Jeder Schritt zählt auf dem Weg zur Verwirklichung Ihrer persönlichen Ziele.

Ihr behandelndes Fachteam ist für Sie da und unterstützt Sie auf Ihrem Weg.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Hier finden Sie einige praktische Hinweise zur Vorbereitung auf die OP und für die erste Zeit danach.

Treffen Sie folgende **Vorbereitungen zu Hause**:

- Entfernen Sie Teppiche, wie z.B. Bettvorleger und Badezimmerteppich, bevor Sie im Krankenhaus stationär aufgenommen werden.
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung im Haus, damit Sie Hindernisse leicht erkennen, v.a. im Treppenhaus, in Fluren sowie im Badezimmer.
- Sind bei Ihnen zu Hause Treppen vorhanden, sollten diese mit einem sicher verankerten Handlauf versehen sein.
- Besorgen Sie sich einen langen Schuhlöffel zum Anziehen der Schuhe.

Bringen Sie für den **Krankenhausaufenthalt** Folgendes mit:

- Nehmen Sie eine bequeme, weite Hose mit, um die Zirkulation im OP-Bereich zu gewährleisten.
- Hausschuhe mit fester Sohle oder leichte Turnschuhe geben Ihnen im Krankenhaus bei den ersten Schritten mit Krücken den notwendigen Halt und Sicherheit. Wählen Sie Schuhe in der passenden Größe und beachten Sie, dass das Bein nach der Operation geschwollen oder bandagiert sein kann.

Besondere Hinweise

- Halten Sie sich an die ärztlichen Vorgaben bezüglich Thromboseprophylaxe. Nehmen Sie die Medikamente ein und tragen Sie die Kompressionsstrümpfe wie verordnet.
- Verwenden Sie in der ersten Zeit zu Hause bequeme Schuhe mit einer rutschfesten Sohle.
- Achten Sie beim Gehen darauf, dass die Böden trocken und sauber sind.
- Vermeiden Sie Sonneneinstrahlung auf das Narbengewebe und decken Sie es mit einem Hautpflaster ab.
- Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Narbe, sobald sie vollständig geschlossen und krustenfrei ist, eigenständig behandeln können.
- Die Rückkehr zur Arbeit und zu Ihren Hobbies ist sehr individuell und hängt zum einen vom Verlauf der Rehabilitation und zum anderen von der Art der beruflichen Tätigkeit ab. Dasselbe gilt für die Ausübung Ihrer Hobbies. Besprechen Sie dies am besten vor der Operation mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt. Diese/Dieser kann Ihnen eine zu erwartende Krankenstandszeit nennen. Die genaue Dauer wird sich jedoch erst im Laufe der Rehabilitation zeigen.
- Mit erlaubter Vollbelastung ist das Autofahren grundsätzlich möglich und erlaubt. Da jede Versicherung hier unterschiedliche Vorgaben hat, ist es sinnvoll, dort nachzufragen.
- Wann Sie Ihren Sport wieder ausüben können, hängt unter anderem von den Anforderungen der Sportart an das Bein ab. Besprechen Sie dies frühzeitig mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten. Sie/Er wird Ihnen helfen, die Belastbarkeit Ihres Beines wieder entsprechend zu steigern.

SCHLUSSWORT

Liebe Patientin,
Lieber Patient!

Die vergangenen Wochen und Monate, in denen Sie sich um die Rehabilitation Ihres operierten Gelenkes gekümmert haben, waren mit Sicherheit eine gewisse Herausforderung. Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre darin etwas unterstützen konnte, und wünschen Ihnen auf Ihrem weiteren Weg alles Gute!

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so wenden Sie sich gerne an Ihre behandelnde Physiotherapeutin/Ihren behandelnden Physiotherapeuten und/oder Ärztin/Arzt.

***Ihr Team der Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
des Gesundheitsbezirkes Bruneck***

NOTIZEN

[illegible]

[illegible]