



Ihr Leben mit dem neuen Gelenk

Wissen, Tipps und Infos für ein aktives Leben



zimmer
Personal Fit. Renewed Life.™

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Genesung macht große Fortschritte: Ihre Operationswunde ist gut verheilt und Sie haben in den letzten Tagen viel für Ihre Beweglichkeit getan. Jetzt kehren Ihre Kräfte zurück und die Basis für ein aktives Leben ist geschaffen. Der Zeitpunkt Ihrer Entlassung steht kurz bevor – herzlichen Glückwunsch!

Bedenken Sie aber bitte, dass Ihre Muskulatur nach der Operation noch etwas Zeit benötigt, um sich zu regenerieren. Es wird im Durchschnitt noch rund sechs bis acht Wochen dauern, bis sie wieder ausreichend gestärkt und aufgebaut ist, um zur Stabilität Ihres neuen Gelenks beizutragen. Deshalb ist die Zeit der Nachbehandlung eine sehr wichtige Phase. Durch Ihre aktive Mitarbeit können Sie maßgeblich an Ihrer Genesung mitwirken.

Ergänzend zum ärztlichen Abschlussgespräch erhalten Sie auf den folgenden Seiten wertvolle Tipps wie es – im wahrsten Sinne des Wortes – weitergeht. Neben Wissenswertem zur Rehabilitation erhalten Sie praktische Ratschläge für die ersten Wochen zu Hause. Außerdem zeigen wir Ihnen Übungen, die Ihre Muskulatur stärken und die Beweglichkeit verbessern können.

Inhalt

- 04** Der Tag der Entlassung
- 06** Die Rehabilitation
- 10** Ihre Rückkehr nach Hause
- 12** Tipps für die ersten Wochen zu Hause
- 16** Hinweise für jeden Tag
- 17** Sport hält fit
- 18** Allgemeine Übungen nach der Operation
- 20** Spezielle Übungen für die operierte Hüfte
- 21** Spezielle Übungen für das operierte Knie
- 22** Neuer Schwung

Der Tag Ihrer Entlassung



Jetzt, da Ihre Operation hinter Ihnen liegt, kann Ihr aktives Leben mit dem neuen Gelenk beginnen. In einem Abschlussgespräch stellen wir gemeinsam die Weichen für Ihre Zukunft. Darin besprechen wir mit Ihnen unter anderem die Nachsorge in einem Rehabilitationszentrum.

Ihr behandelnder Arzt und der Arzt in der Rehabilitationsklinik erhalten Briefe von uns. Darin befinden sich Informationen über die angewandten Behandlungsmethoden, den bisherigen Verlauf und unsere Empfehlungen für die weitere Behandlung.

Nach der Operation sollten Sie in regelmäßigen Abständen Kontrolluntersuchungen durchführen lassen, auch wenn Sie beschwerdefrei sind. So kann der Arzt Ihre Genesungsfortschritte überprüfen und unerwünschte Veränderungen rechtzeitig erkennen. Wenn Sie Ihr Krankenzimmer verlassen, denken Sie bitte daran, Ihre persönlichen Gegenstände mitzunehmen. Vergessen Sie auch nicht eventuell hinterlegte Geldbeträge und Wertsachen. Von uns erhalten Sie an Ihrem Entlassungstag folgende Unterlagen:

- **Entlassungsbriefe**
- **Bescheinigung** über die Zeit des Krankenhausaufenthaltes für den Arbeitgeber und die Versicherungen
- **Röntgenbilder** die Sie mitgebracht haben. In unserer Klinik erstellte Aufnahmen werden ordnungsgemäß bei uns archiviert. Bei Bedarf können Sie oder Ihr Arzt sich die Röntgenbilder jederzeit ausleihen.
- **Endoprothesen-Pass** Dieses Dokument sollten Sie stets bei sich tragen. Es

enthält wichtige Informationen zur Endoprothese und Sie können darin die Termine für Ihre Kontrolluntersuchungen notieren. Bitte legen Sie diesen Pass bei Sicherheitskontrollen am Flughafen vor, da Endoprothesen aus Metall Alarm auslösen können.

Medikamenten-Einnahme

Medikamente, die Ihnen in unserer Klinik neu verordnet wurden, erhalten Sie am Entlassungstag. Ihre bestehende Hausmedikation bleibt während und nach dem Klinikaufenthalt in der Regel unverändert. Einige Medikamente müssen allerdings zusätzlich eingenommen werden:

- Vitamin C
- Schmerztabletten
- Mittel zur Vorbeugung von Verknöcherungen des operierten Gelenks
- Heparinspritzen zur Senkung des Thromboserisikos
- Eisentabletten zur Unterstützung der Blutbildung

Wie lange diese Medikamente eingenommen werden müssen, bespricht Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen. Sollten Sie Fragen zu einzelnen Mitteln, Wirkungen und Nebenwirkungen haben, wenden Sie sich bitte direkt an ihn.

Die Rehabilitation



Viele Patienten kommen nach der Operation schnell wieder „auf die Beine“. Dennoch ist die Zeit in der Klinik zu kurz, um vollständig zu genesen. Die Wunden müssen erst ausheilen und die Muskulatur ist noch zu geschwächt um dem neuen Gelenk ausreichend Stabilität zu bieten. Daher ist es für Sie sinnvoll, wenn Sie sich nach dem Krankenhausaufenthalt in eine Rehabilitation begeben.

Während Ihrer Rehabilitation lernen Sie in intensiven Trainingsprogrammen, Ihr Gelenk richtig zu belasten. So werden Sie möglichst rasch für Ihre beruflichen und sozialen Aufgaben fit gemacht und können sich wieder sicher in Ihrer gewohnten Umgebung bewegen.

Wir planen gemeinsam mit Ihnen die für Sie geeigneten Rehabilitationsmaßnahmen und leiten die erforderlichen Schritte ein. Darüber hinaus unterstützen wir Sie bei der Klärung sozialer Fragen.

Viele unserer Patienten werden direkt aus der Klinik in die Rehabilitation verlegt, andere beginnen die Anschlussheilbehandlung nach einem kurzen Aufenthalt zu Hause oder werden ausschließlich ambulant weiterbehandelt. Sie können entscheiden, ob Sie lieber in einem ambulanten Rehabilitationszentrum oder stationär in einer Rehabilitations-Klinik betreut werden möchten.

Ambulante Rehabilitation

Möchten Sie Ihr soziales Umfeld nicht missen, bietet sich eine ambulante Rehabilitation an. Dabei können Ihre Therapie- und Ruhezeiten in einem ambulanten Rehabilitations-Zentrum in Ihrer Nähe optimal für Sie geplant werden. Ihr gesellschaftliches und berufliches Leben wird dabei beson-



ders berücksichtigt, so dass Sie weitgehend unabhängig sind. Die individuellen Ziele der ambulanten Rehabilitation werden zu Beginn der Maßnahmen gemeinsam von Patient und Arzt in einem Gespräch festgelegt. Danach richten sich auch die Dauer und die Anzahl der Anwendungen und Behandlungen. Üblich sind drei Wochen bzw. fünfzehn Therapietage. Ein Therapietag dauert etwa sechs Stunden. Im Anschluss an die jeweilige Therapie können Sie zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung übernachten.

Stationäre Rehabilitation / Anschlussheilbehandlung

Leben Sie allein oder sind Sie nicht ausreichend im Alltag versorgt, ist eine Rehabilitationsmaßnahme im Rahmen einer

Anschlussheilbehandlung sinnvoll. Dazu begeben Sie sich in eine Rehabilitationsklinik, in der Sie auch übernachten. In der Regel ist ein dreiwöchiger Aufenthalt empfehlenswert. Das Aufbauprogramm für Muskeln und Gelenke wird individuell auf Sie abgestimmt. Im Verlauf der Rehabilitation werden Sie in der Regel schnell Fortschritte erzielen.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bringen Sie alle Ihre Medikamente, die Sie bereits vor der Operation zu Hause eingenommen haben, mit in die Rehabilitations-Klinik. Neu im Krankenhaus verordnete Medikamente werden gestellt.

Die Bestandteile einer Rehabilitationsmaßnahme

Ambulant oder stationär – die Rehabilitationsphase ist Gesundheitsarbeit. Gemeinsam mit einem Physiotherapeuten werden Sie in den folgenden Wochen viel leisten. Aber keine Sorge: Das Aufbautraining für Gelenk und Muskeln ist vorsichtig dosiert und mit jedem Tag wird es Ihnen leichter fallen. Folgendes erwartet Sie:

- Aufnahmegespräch und Betreuung durch einen Facharzt
- Gemeinschaftliche Zielvereinbarung
- Allgemeine Krankengymnastik, Krankengymnastik an Geräten, Manuelle Therapie
- Massagetherapie, Lymphdrainage und Reflexzonentherapie
- Physikalische Therapie in Form von Wärme- oder Kälteanwendungen, Elektrotherapie oder Stanger Bad
- Übungen im Bewegungsbad
- Ergotherapie
- Psychologische Einzelgespräche und Gruppentherapie
- Sozial- und Rehabilitations-Fachberatung
- Diätberatung und Lehrküche
- Überprüfung der erreichten Ziele in einem Abschlussgespräch

Packliste für die Reha-Klinik

In Ihrer Tasche, die Sie mit in die Rehabilitations-Klinik nehmen, sollten bestimmte Dinge nicht fehlen, andere haben sich als sehr nützlich erwiesen.

- Entlassungsbrief für den zuständigen Arzt in der Rehabilitations-Klinik
- Aktuelle Laborbefunde, Röntgenbefunde (falls vorhanden)
- Verordnete Medikamente
- Bademantel
- Badebekleidung
- Badetücher für medizinische Anwendungen
- Warme Bekleidung für sportliche Aktivitäten im Freien (Handschuhe, warme windschützende Jacke etc.)
- Langer Schuhlöffel
- Schlafanzug oder Nachthemd
- Toilettenartikel wie Zahnbürste, Seife, Bürste etc.
- Trainingsanzug
- Unterwäsche
- Flache, geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen
- Halt gebende Trainingsschuhe
- Rucksack oder Stoffbeutel
- Gehstützen
- Freizeitartikel wie Bücher, Zeitschriften, CDs, Kopfhörer etc.
- Wichtige Adressen und Telefonnummern
- Telefonkarte
- Kleingeld, aber keine Wertgegenstände

Ihre Rückkehr nach Hause



Auch wenn Ihre Bewegungen mit dem neuen Gelenk in der gewohnten Umgebung immer sicherer werden, sollten Sie es dennoch zunächst ruhig angehen. Das Kühlen, Hochlagern und ein insgesamt vorsichtiger Umgang mit dem operierten Gelenk sind auch weiterhin sinnvoll.

Lassen Sie Ihre Fortschritte auch unbedingt regelmäßig ärztlich kontrollieren. Suchen Sie nach etwa sechs Wochen Ihren Hausarzt oder Orthopäden für etwaige Behandlungen auf. Dazu zählen:

- Wundkontrolle
- Verschreibung notwendiger Medikamente
- Verordnung weiterer Physiotherapiemaßnahmen

Der Arzt testet die Stärke und Stabilität Ihrer Muskulatur und kontrolliert Ihre alltäglichen Bewegungsabläufe sowie Ihr Gangbild.

Schon wenige Monate nach der Operation sollten Sie das Leben wieder voll genießen können. Gehen Sie Ihren Hobbys nach, treffen Sie Freunde und bleiben Sie aktiv – falls möglich zum Beispiel im Sportverein.

Kontrolluntersuchungen sind auch bei Beschwerdefreiheit sehr wichtig und bleiben es auch in den Jahren nach der Operation. Sie dienen dazu, Ihre Erfolgsschritte zu dokumentieren und unerwünschte Veränderungen rechtzeitig zu erkennen. Im Allgemeinen finden die ersten Untersuchungen nach einem halben oder einem Jahr statt, später vergrößern sich die Zeitabstände zumeist.

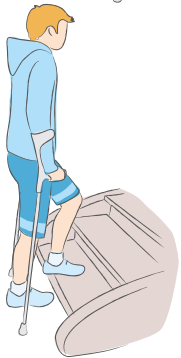
Tipps für die ersten Wochen zu Hause

In den ersten sechs bis acht Wochen ist die richtige Ausführung bestimmter Bewegungsabläufe besonders wichtig. So lange benötigt im Durchschnitt die Muskulatur zum Aufbau und zur Stärkung. Danach können Sie das Ausmaß der Bewegungen vorsichtig ausweiten. Die folgenden Illustrationen veranschaulichen, worauf Sie grundsätzlich achten sollten und wie Sie sich in der Regel gelenkschonend bewegen.



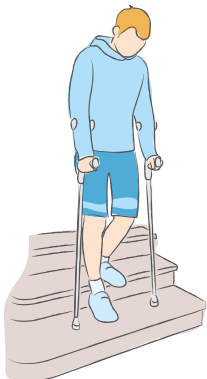
Die Gehstützen

Stellen Sie beide Gehstützen etwas vor Ihre Füße und leicht seitlich versetzt auf, die Hüfte bleibt gerade. Stützen Sie sich mit etwas gebeugten Ellenbogen auf die Handgriffe ab. Tragen Sie das Gewicht mit den Händen und nicht mit den Unterarmen.



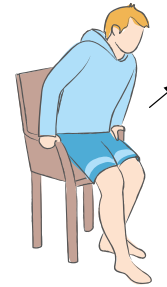
Treppauf gehen mit Gehstützen

Auf die erste Stufe setzen Sie Ihr gesundes Bein, die Gehstützen befinden sich links und rechts vom betroffenen Bein. Nun stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Handgriffe und heben so das betroffene Bein ebenfalls auf die erste Stufe. Diese Schritte wiederholen Sie nun Stufe für Stufe. Diese Bewegungsabfolge gilt auch, wenn Sie sich am Treppengeländer abstützen.



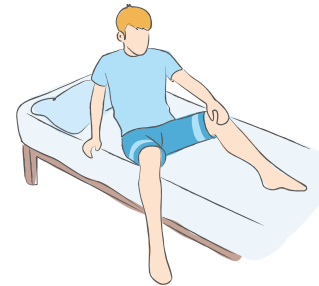
Treppab gehen mit Gehstützen

Zuerst stellen Sie beide Gehstützen auf die nächste tiefer gelegene Stufe, das betroffene Bein bringen Sie anschließend ebenfalls auf diese Stufe. Ihr Gewicht sollten Sie möglichst auf die Gehstützen verlagern. Anschließend bringen Sie auch Ihr gesundes Bein auf diese Stufe hinunter. Wiederholen Sie die Schritte, bis Sie unten angekommen sind.



Sitzen und Aufstehen

Am besten sitzen Sie aufrecht und auf hohen, stabilen Stühlen mit Armlehne. Zum Aufstehen rutschen Sie nach vorn und stützen sich mit Hilfe der Armlehne auf dem gesunden Bein ab. Das betroffene Bein steht eine Fußbreite vor dem gesunden. In der Übergangszeit ist ein erhöhter Toilettensitz hilfreich. Ein Haltegriff an der Wand erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen.



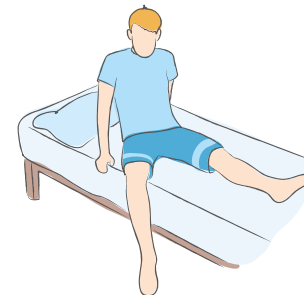
Ins Bett legen

Nacheinander heben Sie zuerst das gesunde, danach das betroffene Bein vorsichtig ins Bett. Der Oberkörper wird dabei leicht nach hinten geneigt, bleibt aber gerade. Anschließend können Sie sich auf den Rücken legen, die Beine bleiben immer leicht abgespreizt.



Schlafen

Empfehlenswert ist das Schlafen auf dem Rücken liegend mit leicht abgespreizten Beinen. Wenn Sie auf der Seite liegen, sollten Sie sich ein langes Kissen zwischen betroffenes und gesundes Bein legen, damit Sie Ihre Beine während des Schlafens nicht überkreuzen.



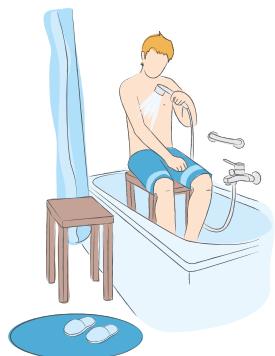
Aus dem Bett aufstehen

Zunächst bringen Sie das Gesäß an die Bettkante, nacheinander heben Sie nun das betroffene und das gesunde Bein behutsam aus dem Bett. Das Bett sollte fest stehen und etwa 70 cm hoch sein. Wenn es zu niedrig ist, können Sie z.B. eine zweite, etwas härtere Matratze einlegen oder Ihr Bettgestell erhöhen.



Duschen

Gehen Sie mit rutschfesten Schuhen ins Badezimmer und stellen Sie sie vor der Dusche ab. Betreten Sie die Kabine mit dem gesunden Bein zuerst, beim Verlassen gehen Sie mit der betroffenen Beinseite zuerst heraus. Vor der möglichst ebenerdigen Dusche sollte eine rutschfeste Matte liegen. Ein Haltegriff an der Wand, ein standsicherer vierbeiniger Duschhocker und ein Schwamm mit langem Handgriff geben weitere Sicherheit.



Baden

Baden Sie erst, wenn Sie sich sicher genug fühlen. Setzen Sie sich auf einen stabilen viereckigen Hocker, der etwas höher ist und direkt neben der Wanne steht. Heben Sie zuerst das gesunde, dann das betroffene Bein vorsichtig über den Wannenrand. Ihre Hände umfassen dabei den Oberschenkel und tragen das Gewicht. Ein Badewannensitz, eine rutschfeste Unterlage und ein Haltegriff sind empfehlenswerte Hilfsmittel.



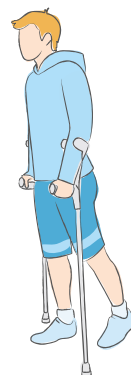
Kleidungsstücke anziehen

Lassen Sie sich in der ersten Zeit von jemanden helfen oder benutzen Sie einen so genannten Anziehstock als Hilfsmittel. Mit dessen Haken greifen Sie den Bund des Kleidungsstücks. Ziehen Sie Ihre Kleidung zunächst über das Knie des betroffenen und anschließend über das Knie des gesunden Beins. Nun richten Sie sich mit der Gehstütze auf und ziehen die Kleidung bis ganz nach oben. Beim Ausziehen nehmen Sie zuerst das gesunde Bein aus der Kleidung. Für Strümpfe gibt es spezielle Strumpfanzieher.



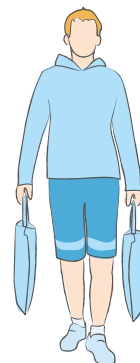
Schuhe anziehen

Tragen Sie flache, feste Schuhe mit einfachem Einstieg, am besten ohne Schnürsenkel, so dass Sie sich beim Anziehen nicht vornüber beugen müssen. Verwenden Sie zum An- und Ausziehen einen Schuhlöffel mit extra langem Griff.



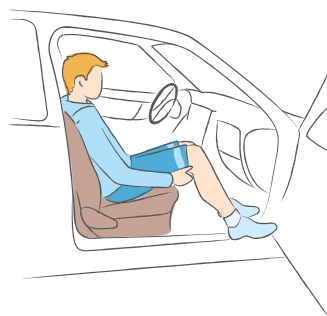
Spazieren gehen

Beginnen Sie frühzeitig mit regelmäßigen Spaziergängen auf gut ausgebauten Wegen. Zu Beginn genügt ein kurzer Spaziergang von fünf bis zehn Minuten. Steigern Sie Ihre Gehstrecke allmählich. Vermeiden Sie unebene, rutschige Wege und tragen Sie festes Schuhwerk.



Tragen

Tragen Sie Ihre Lasten auf beiden Seiten gleichmäßig verteilt oder in einem Rucksack verstaut.



Ins Auto einsteigen

Steigen Sie möglichst auf der Seite ein, wo Sie am meisten Beinfreiheit haben – in der Regel auf der Beifahrerseite. Lassen Sie sich den Sitz ganz nach hinten schieben und hochstellen und die Gehstützen auf den Rücksitz legen. Dann setzen Sie sich rückwärts auf den Autositz und heben Ihre Beine nacheinander in den Wagen, indem Sie mit den Händen die Oberschenkel anheben. Achten Sie auf eine gleichmäßige Bewegung mit Becken und Beinen. Das Aussteigen erfolgt auf die gleiche Art und Weise. Fahren Sie selbst erst wieder, wenn Ihr Arzt es befürwortet und Sie keine Gehstützen mehr benötigen. Beachten Sie, dass die Einnahme von Medikamenten Ihre Reaktionsfähigkeit herabsetzen kann.



Sexualität

Nach sechs bis zwölf Wochen ist Sex mit anfänglich eingeschränkten Bewegungsmustern erlaubt. Die Lage auf der nicht operierten Körperseite eignet sich dafür bei Mann und Frau gleichermaßen, die Rückenlage zusätzlich bei Männern. Das neue Gelenk sollte anfangs möglichst nicht belastet werden.

Hinweise für jeden Tag

Gleichmäßige Bewegungsabläufe und schonende Belastung verlängern in der Regel die Funktionsfähigkeit und Haltbarkeit Ihres neuen Gelenks. Ein paar einfache Ratschläge helfen Ihnen, die Beanspruchung Ihrer Endoprothese zu verringern und Ihre neue Lebensqualität besser zu genießen.

- Tragen Sie flaches und festes Schuhwerk für einen sicheren Halt. Eine gute Dämpfung schont die Gelenke.
- Vermeiden Sie extreme, ruckartige Bewegungsabläufe mit Stoßbelastungen, d. h. mit plötzlich einwirkender oder maximaler Belastung.
- Belasten Sie beide Beine gleichmäßig, so gewinnt Ihr operiertes Bein schneller wieder an Stabilität und Sie beugen späteren Überbelastungen einer Seite aktiv vor.
- Übermäßiges Treppensteigen, Bergwandern und langes Stehen belasten selbst natürliche Gelenke. Schonen Sie Ihr künstliches Gelenk, indem Sie derartige Anstrengungen möglichst reduzieren.
- Gegenstände, die 20 % Ihres Körpergewichts übersteigen, sollten Sie nicht anheben oder tragen. Verteilen Sie Lasten gleichmäßig auf beide Seiten oder in einen Rucksack.
- Halten Sie nach Stolperfällen Ausschau. Gehen Sie vor allem im Herbst und Winter vorsichtig, um Stürzen durch Nässe und Glätte vorzubeugen.
- Mit einer ausgewogenen Ernährung, d.h. viel Obst und Gemüse, fällt es Ihnen leichter, Ihr Gewicht im Griff zu haben. Ein der Körpergröße angemessenes Gewicht belastet die Gelenke weniger und sorgt für ein gutes Allgemeinbefinden.

Vorsicht bei eitrigen Entzündungen

Eine Infektion kann im Extremfall nicht nur lokal auftreten, sondern sich im ganzen Körper ausbreiten und auch das neue Gelenk angreifen. Informieren Sie bei einer Infektion in jedem Fall Ihren Arzt, der eine antibiotische Behandlung

vornehmen kann, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Das gilt für alle Arten von Infektionen, zum Beispiel im Rachen und im Zahnbereich, bei Infektionen der Harnwege, des Blinddarms, bei einem Abszess oder eingewachsenen Zehnnagel.

Sport hält fit

Nutzen Sie Ihre neue Bewegungsfreiheit und bleiben oder werden Sie sportlich aktiv. Muskulatur und Bänder kräftigen Sie bereits mit einfachen Übungen (s. Absatz „Übungen nach der Operation“). Die schonende und wohl dosierte Ausführung der einzelnen Bewegungen entlastet Ihr Gelenk. Vergessen Sie nicht, regelmäßige Verschnaufpausen einzulegen und steigern Sie sich langsam. Treten Beschwerden auf, unterbrechen Sie Ihr Training.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob und ab wann Sie Sport treiben dürfen und welche Sportart für Sie geeignet ist. Im Allgemeinen sind dies Sportarten mit gleichmäßigen fließenden Bewegungen und geringem Kraftaufwand.



Empfehlenswerte Sportarten

- Rad fahren
- Wandern
- Skilanglauf
- Walking / Nordic Walking
- Schwimmen (beim Brustschwimmen für die ersten 12 Wochen ohne Grätsche)
- Aqua-Jogging / Aqua-Walking
- Gymnastik
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining (in Absprache mit dem Arzt)
- Tanzen (in Absprache mit dem Arzt)
- Kegeln / Bowling (bedingt)

Nicht empfehlenswerte Sportarten

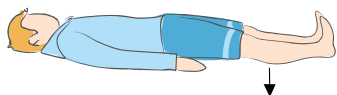
- Squash
- Handball
- Fußball
- Volleyball
- Basketball
- Alpiner Skilauf (für Anfänger)
- Reiten
- Tennis

Allgemeine Übungen nach der Operation

Durch einfaches Bewegungstraining stärken Sie nicht nur Ihre Muskulatur, Sie verbessern auch Ihren Allgemeinzustand und sind nach der Operation schneller wieder fit.

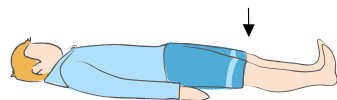
Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit den Übungen beginnen, welche für Sie geeignet sind und wie lange Sie diese trainieren sollten. Achten Sie darauf, die Bewegungen wie beschrieben auszuführen, um das neue Gelenk zu schonen. Bei Schmerzen oder Beschwerden stoppen Sie bitte das Training.

Auf dem Rücken



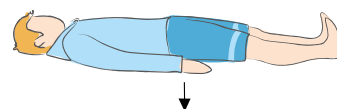
1. Wadenmuskulatur

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen und Armen auf den Rücken. Spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie beide Fußspitzen zum Körper und drücken die Fersen auf den Boden. Halten Sie die Spannung in der Wadenmuskulatur einige Sekunden, danach die Spannung wieder lösen.



2. Streckmuskulatur

Sie liegen mit gestreckten Armen und Beinen bequem in Rückenlage. Spannen Sie den Bauch an. Drücken Sie die Kniekehlen nach unten auf die Unterlage und ziehen beide Fußspitzen zum Körper. Spannung kurz halten, anschließend wieder entspannen.



3. Gesäßmuskulatur

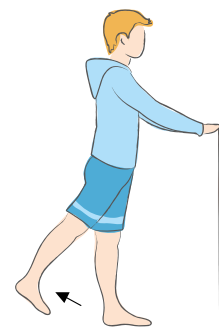
Sie liegen in Rückenlage. Die Beine und Arme sind lang und gestreckt. Spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper. Die Knie bleiben gerade. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur einige Sekunden an und wieder entspannen.



4. Aus der Hüfte beugen

Legen Sie eine rutschende Unterlage (zum Beispiel ein Handtuch) unter den Fuß der betroffenen Seite. Ziehen Sie das Bein der betroffenen Seite mit gebeugtem Knie bis zur Körpermitte, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Die Fußspitze zeigt dabei nach oben. Kurz halten, dann wieder zurückführen.

Im Stand



5. Aus der Hüfte strecken

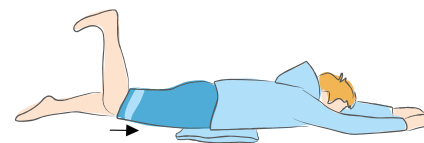
Stellen Sie sich vor einen Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Verlagern Sie das Gewicht auf die gesunde Beinseite. Führen Sie das betroffene Bein mit gestrecktem Knie langsam nach hinten und wieder zurück zur Körpermitte. Der Oberkörper bleibt aufrecht.



6. Aus der Hüfte beugen

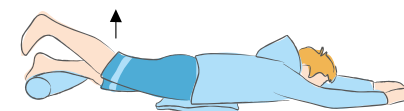
Halten Sie sich mit beiden Händen an einer Stuhllehne fest. Heben Sie das betroffene Bein leicht an. Beugen Sie das Knie leicht nach vorn. Halten Sie kurz die Spannung und führen Sie das Bein langsam wieder zum Boden zurück. Das Knie zeigt immer nach vorn, der Fuß bleibt gerade. Halten Sie Rücken und Schulter gerade und beugen Sie den Oberkörper nicht nach vorn.

In Bauchlage



7. Knie beugen

Legen Sie sich flach auf den Bauch, Arme und Beine sind gestreckt. Beugen Sie das Knie der betroffenen Seite bis zur Mitte und halten Sie diese Position kurz. Führen Sie das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück und entspannen anschließend.



8. Knie und Hüfte strecken

Sie liegen in Bauchlage mit einem Kissen unter dem Bauch, damit Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Die Fußrücken liegen auf einer Rolle, die Fußspitzen zeigen bodenwärts. Strecken Sie nun die Kniekehle Richtung Decke und heben das gestreckte Bein an, dabei spannt sich Ihr Oberschenkel an. Kurz halten, dann wieder entspannen und auf die Rolle zurücklegen.

Spezielle Übungen für die operierte Hüfte

Bitte machen Sie diese Übungen erst dann, wenn Sie das Abspreizen des operierten Beins im Stehen sicher beherrschen.

In Seitenlage



9. Bein abspreizen

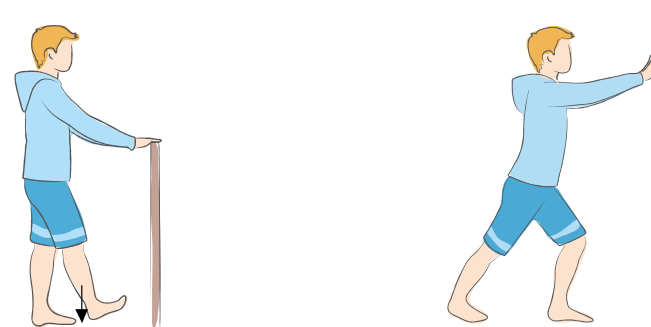
Zwischen Ihren Beinen liegt ein Kissen. Legen Sie sich in bequemer Seitenlage auf die gesunde Seite. Winkeln Sie den unteren Arm und das untere Bein an, der Kopf liegt locker auf Ihrer Armbeuge. Heben Sie nun das betroffene Bein an, halten es kurz und senken es wieder ab. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, Ihre Fußspitzen gerade und nach vorn zu halten und nicht nach außen zu drehen.

10. Bein gebeugt abspreizen

Sie liegen in bequemer Seitenlage auf der gesunden Körperseite, ein Kissen zwischen Ihren Beinen. Oberes und unteres Knie sind gebeugt. Heben Sie das betroffene Bein langsam gebeugt Richtung Decke, halten Sie kurz die Spannung und führen es dann langsam zurück. Die Kniescheibe und die Fußspitzen zeigen immer gerade nach vorn.

Spezielle Übungen für das operierte Knie

Im Stand



10. Oberschenkelmuskulatur strecken

Sie stehen gerade auf beiden Beinen. Heben Sie nun das betroffene Bein ca. 10 cm vom Boden an, als wenn Sie einen Schritt nach vorne machen wollen. Dann setzen Sie die Ferse auf den Boden, strecken das Knie durch und spannen die Oberschenkelmuskulatur an. Einige Sekunden halten, dann wieder entspannen.

11. Wade dehnen

Sie stehen hüftbreit in Schrittstellung. Beide Füße stehen fest auf dem Boden, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Das hintere Bein ist gestreckt. Verlagern Sie das Gewicht langsam auf das vordere Bein, bis Sie eine Dehnung in der Wade des hinteren Beins spüren. Oberkörper und Becken gehen dabei leicht vor, bleiben aber gerade. Einige Sekunden angespannt halten, dann wieder entlasten.

Neuer Schwung

Sie haben in den letzten Wochen große Fortschritte erzielt. Nehmen Sie sich dennoch Zeit für Ihre Genesung. Wenn Sie die Ratschläge beherzigen, sollte Ihr neues Gelenk bald gut in Ihre natürlichen Bewegungen eingebunden sein.

Haben Sie noch weitere Fragen? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt. Er wird Ihnen gerne weiterhelfen. Bitte beachten Sie, dass alle Informationen in dieser Broschüre sorgfältig recherchiert und in Zusammenarbeit

mit Medizinerinnen, Physiotherapeuten und Betroffenen erstellt wurden. **Dennoch gelten die Angaben nicht für jeden Patienten gleichermaßen. Eine individuelle Beratung beim behandelnden Arzt ist immer erforderlich.**

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung und einen erfolgreichen Start in ein aktives Leben!



Zimmer Germany GmbH
Merzhauser Straße 112
D-79100 Freiburg, Germany
Tel. +49 (0)761 45 84 01

www.zimmer.com

Wichtige Information

Die Informationen in dieser Broschüre sind allgemeiner Natur und können nicht auf alle Patienten gleichermaßen übertragen werden. Deshalb kann diese Broschüre die Empfehlungen Ihres Arztes nicht ersetzen. Nur er kann Ihre spezielle Gesundheitssituation und mögliche Risiken umfassend beurteilen und die richtige Behandlung einleiten.

Preis: 1,- € zzgl. gesetzlicher MwSt.

Lit. No. 06.02684.011 – Ed. 07-2014 ZHUB



+H84406026840111/\$\$7140107G144

