

# INFORMATIONEN FÜR UNSERE HÜFTPATIENTEN



**KLINIK**  
**DR. GUTH**

# INFORMATIONEN FÜR UNSERE HÜFTPATIENTEN

## 1. Das Hüftgelenk

Das gesunde Hüftgelenk

4

Erkrankungen des Hüftgelenkes

5

- Coxarthrose
- Hüftdysplasie
- Oberschenkelhalsbruch

Das künstliche Hüftgelenk

6

- Zementierte Hüftendoprothese
- Zementfreie Hüftendoprothese
- Hybrid-Hüftendoprothese

## 2. Vorbereitungen für die Zeit nach der Operation

7

## 3. Verhaltenshinweise nach der Operation

- Krankengymnastik ab dem ersten Tag
- Tägliche Eigenübungen
- Allgemeine Verhaltensregeln in den ersten sechs Monaten nach der Operation
- Allgemeine Hinweise für sportliche Aktivitäten
- Empfohlene und ungeeignete Sportarten

8

8

8/9

10

11

## 4. Was Sie für den Krankenhaus- Aufenthalt mitbringen sollten

- Wichtige Unterlagen
- Persönliches

Karte

## INFORMATIONEN FÜR UNSERE HÜFTPATIENTEN

Liebe Patienten,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen bei der Vorbereitung Ihrer bevorstehenden Hüftoperation in der Klinik Dr. Guth hilfreich zur Seite stehen.

Ihre Behandlung erfolgt durch ein Team von Fachärzten, die sich auf die operative orthopädische Versorgung spezialisiert haben und ausnahmslos langjährige Erfahrung mitbringen.

Das Fachpersonal der Klinik steht rund um die Uhr zu Ihren Diensten, um Ihnen einen möglichst erfolgreichen und angenehmen Aufenthalt zu ermöglichen.

Sie haben sich für eine Operation in der 1965 gegründeten Klinik Dr. Guth entschieden, einem Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung in privater Trägerschaft, welches inmitten eines 17.000 m<sup>2</sup> großen parkähnlichen Geländes in den Hamburger Elbvororten liegt.

Fünf Stationen, modern ausgestattete Operationssäle, diverse Funktionsbereiche und eine Intensivereinheit bilden neben einem großzügigen Bewegungsbad (31°) und neuen Therapieräumen das Kernstück dieser Klinik. Die entspannende Atmosphäre wird Ihrer Genesung und dem Wohlbefinden zuträglich sein.

Kurz gesagt: Ihre Bedürfnisse sind unsere Verpflichtung – seien Sie herzlich Willkommen.



# 1. DAS HÜFTGELENK

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk. Es verbindet den Oberkörper mit dem Oberschenkel und ist maßgeblich an den ausholenden Bewegungen des Gehens, Drehens und Beugens beteiligt.

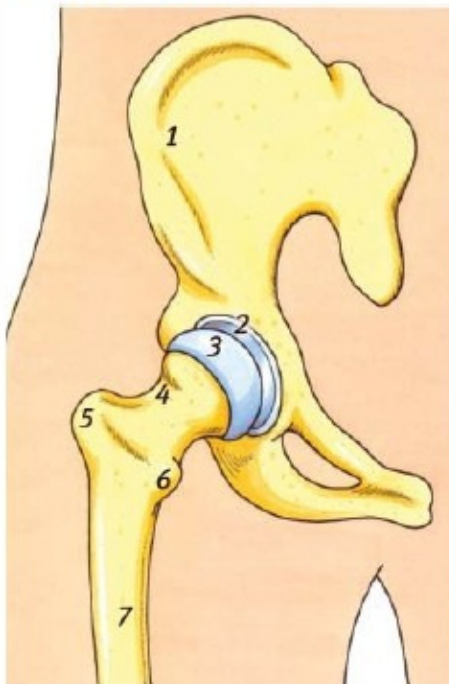
Das Hüftgelenk besteht aus der Gelenkpfanne im Beckenknochen und dem kugelförmigen Hüftkopf des Oberschenkelknochens.

Kugel und Pfanne sind mit einer knorpelartigen Gleitschicht überzogen.

Seine Stabilität erhält das Gelenk durch einen umfangreichen Bandapparat, die Beweglichkeit durch Muskeln und Sehnen.

Bei glatten, gesunden Gelenkknorpeln und kräftiger Muskulatur kann das Gelenk bis ins hohe Alter vielfältige Belastungen verkraften.

## Das gesunde Hüftgelenk



- 1 Beckenschaufel (Os illium)
- 2 Hüftpfanne (Acetabulum)
- 3 Hüftkopf
- 4 Schenkelhals
- 5 großer Rollhügel (Trochanter major)
- 6 kleiner Rollhügel (Trochanter minor)
- 7 Oberschenkel (Femur)

# 1. DAS HÜFTGELENK

## Erkrankungen des Hüftgelenkes und mögliche Ursachen für eine Hüftoperation

### Die Coxarthrose

ist der Verschleiß des Hüftgelenkes, der sich als Abnutzung der Knorpelschicht zwischen Hüftkopf und Hüftpfanne bemerkbar macht. Dadurch wird die Stoßdämpfer-Funktion nicht mehr erfüllt, die Knochen reiben aufeinander und es kann zu Formveränderungen an Hüftkopf und Hüftpfanne kommen.

Zu den Ursachen des Knorpelschwundes zählen unter anderem der Alterungsprozess des Patienten, ein hohes Körpergewicht, aber auch Fehlbelastungen in Alltag und Beruf.



### Die Hüftdysplasie

ist eine angeborene Fehlförmigkeit des Hüftgelenkes: Die Hüftgelenkspfanne ist meist zu flach und steht in einem steilen Winkel im Becken, so dass der Kopf sich nicht ausreichend in der Pfanne zentrieren kann. So kommt es zu einer Fehlbelastung, welche zu einer frühzeitigen Abnutzung des Gelenkes führt.

Im Zeitalter der Säuglingshüftsonographie setzt die Behandlung deutlich früher und wirksamer an, so dass die Krankheit in den letzten Jahren zurückgedrängt werden konnte.

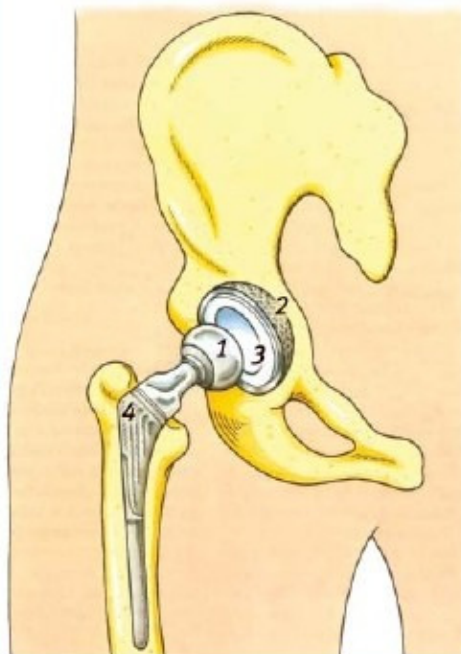
### Der Oberschenkelhalsbruch

entsteht meist durch einen Sturz. Bei diesem Knochenbruch besteht die Gefahr der Hüftkopfnekrose: Aufgrund von Blutmangelversorgung geht der Hüftkopf zugrunde. Deshalb wird häufig unverzüglich ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt.

Alle oben genannten Ursachen können zu akuten Entzündungen und starken Schmerzen führen, die sich weder durch Ruhigstellung noch durch Bewegung günstig beeinflussen lassen und eine Operation unumgänglich machen.

# 1. DAS HÜFTGELENK

## Das künstliche Hüftgelenk



- 1 Hüftkopf
- 2 Pfannenimplantat
- 3 Pfanneninlay
- 4 Schaftimplantat

Ein künstliches Hüftgelenk heißt **Hüftendoprothese**. Es werden drei Typen unterschieden:

Bei der **zementierten Hüftendoprothese** werden der Hüftkopf und das Schaftimplantat mit dem sogenannten Knochenzement, einem schnell härtenden Kunststoffkleber, im Knochen fixiert.

Bei der **zementfreien Hüftendoprothese** wird das Schaft- und Pfannenimplantat ohne Zement im Knochen verankert. Die Knochenheilung führt innerhalb von sechs Wochen zu einer stabilen Verbindung.

Die **Hybrid-Hüftendoprothese** ist eine Mischform: Die Fixierung der Hüftpfanne erfolgt zementfrei, der Endoprothesenschaft wird dagegen in den Oberschenkelknochen einzementiert.

## 2. VORBEREITUNGEN FÜR DIE ZEIT NACH DER OPERATION

Da die Operation in den meisten Fällen langfristig geplant ist, können zuvor noch hilfreiche Verbesserungen der Wohnsituation vorgenommen werden. Zusätzliche (kranken-)gymnastische Übungen vor der Operation können Ihnen das Leben nach der OP erleichtern und die Genesung fördern.

### Veränderungen in der Wohnung

Im **Hauseingang** beseitigen Sie Stolperfallen wie lose Fußmatten, Treppenläufer, etc. Sorgen Sie dafür, eine eventuell vorhandene Zeitschaltautomatik der Beleuchtung so umzustellen, dass Sie Flur und Treppen immer bei Licht bewältigen können, auch wenn Sie zunächst deutlich länger brauchen.

Schaffen Sie im **Wohnungsflur** eine Ablage für Schlüssel, Post und sonstige kleine Gegenstände. Rollen Sie für die Anfangszeit nach der OP die Teppiche weg und vermindern Sie weitere mögliche Stolperfallen wie Telefonkabel, etc.

Stellen Sie das **Telefon** an einen zentralen, gut erreichbaren Ort. Wechseln Sie u. U. auf einen schnurlosen Apparat, den Sie dauernd bei sich tragen können.

Installieren Sie Haltegriffe an **Badewanne**, **Dusche** und neben dem **WC**. Legen Sie die Nasszelle mit einem rutschfesten Belag aus und stellen Sie, wenn möglich, einen Hocker ins **Bad**. Besorgen Sie sich u. U. eine Erhöhung des Toilettensitzes.

Im **Schlafzimmer** wäre ein Bett mit bequemer Sitzhöhe von Vorteil. Legen Sie zu diesem Zweck eine zweite Matratze ins Bett oder lassen das Bettgestell erhöhen. Für den Fall, dass Sie den **Lichtschalter** vom Bett aus nicht erreichen können, legen Sie sich eine Taschenlampe bereit.

In der **Küche** platzieren Sie alle häufig gebrauchten Gegenstände in Griffnähe und Grifffhöhe. Zur Erleichterung der Küchenarbeit in den ersten Wochen, kann die Verwendung von Fertiggerichten und/oder Tiefkühlkost durchaus hilfreich sein. Auch ein Servierwagen zum sicheren Transport von Geschirr und Essen kann gute Dienste leisten.

Weitere **Hilfsmittel** im Haushalt und für den persönlichen Gebrauch sind **Sitzkissen**, **Greifzangen**, eine **Strumpfanziehhilfe** und ein **langschaftiger Schuhanzieher**, über deren Verwendung Ihnen die Krankengymnasten gerne Auskunft geben.

### 3. VERHALTENSHINWEISE NACH DER OPERATION

Die Krankengymnastik ab dem ersten Tag besteht aus

- ersten Anspannungs- und Entspannungsübungen im Bett,
- dem Aufstehen am ersten Tag an Unterarm-Gehstützen mit Unterstützung eines Krankengymnasten,
- Beuge- und Streckübungen unter Anleitung,
- Erlernen eines Übungsprogramms ohne Beaufsichtigung (Eigenübungen),
- Treppen gehen und
- den Übungen im Bewegungsbad.



**Tägliche Eigenübungen** sind zur Wiedererlangung Ihrer Beweglichkeit und Kraft notwendig. Einige Beispiele finden Sie auf dem beiliegenden Faltblatt. Lassen Sie sich beim Erlernen dieser Übungen vom Fachpersonal in der Klinik unterstützen.

Bemühen Sie sich, Ihr Übungsprogramm einzuhalten. Zusätzlich sollten Sie mehrere kleinere Spaziergänge am Tag einplanen.

**Beachten Sie in den ersten sechs Monaten nach der Operation die folgenden allgemeinen Verhaltensregeln**, um eine Luxation (das Ausrenken) des Hüftgelenkes zu vermeiden:

- Schlagen Sie die Beine nicht übereinander.
- Drehen Sie die Beine nicht extrem nach innen bzw. nach außen, es sei denn, dieses wurde Ihnen ausdrücklich erlaubt.
- Beugen Sie das Hüftgelenk nicht weiter als 90 Grad (rechter Winkel). Vermeiden Sie also Kniebeugen sowie das Sitzen in weichen Polstern und auf niedrigen Sitzmöglichkeiten. Halten Sie dabei die Knie auf Höhe der Hüftgelenke. Benutzen Sie einen Schuhanzieher und eine Strumpfanziehhilfe.

### 3. VERHALTENS Hinweise NACH DER OPERATION

- Lehnen Sie sich beim Sitzen nicht allzu weit nach vorn.
- Vermeiden Sie langes Sitzen – auch beim Autofahren! Stehen Sie zwischendurch auf und machen Streckübungen oder gehen ein paar Schritte.



- Meiden Sie unnötiges oder gefährliches Gehen bei Schnee und Eis sowie in unebenem Gelände.
  - Verzichten Sie auf die starke Abspreizung der Beine und ein plötzliches und ruckartiges Starten und Stoppen beim Gehen und Laufen.
  - Legen Sie beim Schlafen oder Liegen auf Ihrer nicht operierten Seite die ersten sechs Wochen ein dickes Kissen zwischen die Beine.
  - Warten Sie mit dem Fahrrad fahren, bis Sie die ausdrückliche Erlaubnis Ihres Arztes erhalten haben. Es muss eine jeweils angemessene, schnelle und kräftige Reaktion gewährleistet sein.
- Heben Sie keine schweren Lasten: allerhöchstens ein Fünftel Ihres Körpergewichtes.
  - Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit.
  - Bemühen Sie sich zudem um den Erhalt bzw. die Erlangung Ihres Normalgewichtes.
  - Hinsichtlich eventueller Einschränkungen beim Geschlechtsverkehr sollten Sie den Operateur fragen.
  - Nehmen Sie alle verordneten Medikamente nach Vorschrift ein.
  - Klären Sie offene Fragen über Ihre Operation und Ihren Zustand mit Ihrem Arzt oder einer anderen Fachkraft.
  - Informieren Sie Ihre behandelnden Ärzte (auch den Zahnarzt) über Ihre Hüftendoprothese.
  - Im Fall einer bakteriellen Infektion erinnern Sie Ihren behandelnden Arzt an einen Antibiotikaschutz der Prothese.
  - Führen Sie außer Haus ein Dokument (Pass) bei sich, welches Sie als Träger einer Endoprothese ausweist, so dass Sie etwa bei einer Flugreise in den Genuss einer Sonderbehandlung kommen.

### 3. VERHALTENSINWEISE NACH DER OPERATION

#### Allgemeine Hinweise für sportliche Aktivitäten

Grundsätzlich ist Sport gesund, solange er in Maßen ausgeübt wird. Er fördert Herz und Kreislauf, führt zur Stärkung der Muskulatur und beugt gegen Muskelschwund vor. Eine gut ausgebildete Muskulatur übernimmt eine Stabilisierung und schützt die Gelenke vor Fehlbewegungen.

Voraussetzung für die (Wieder-)Aufnahme Ihrer sportlichen Aktivitäten ist die stabile Verankerung der Implantate im Knochen und eine angemessene muskuläre Konstitution. In aller Regel sind diese Voraussetzungen nach einem halben Jahr nach einer Hüftoperation gegeben, Sie sollten sich jedoch mit Ihrem Arzt und dem Krankengymnasten absprechen und vorsichtig sowie dosiert mit dem Sport beginnen.

Empfehlenswert sind Sportarten, die gleichmäßige, fließende und rhythmische Bewegungen und keine allzu großen Kraftanstrengungen erfordern.

Meiden Sie dagegen ruckartige, springende Bewegungen, plötzliches Bremsen oder Beschleunigen sowie schnelle Richtungsänderungen.



## EMPFOHLENE SPORTARTEN

- Rad fahren
- Skilanglauf
- Schwimmen (die ersten zwölf Wochen ohne Grätsche)
- Wandern in weichem, einigermaßen ebenen Gelände
- Gymnastik und Krafttraining (in Absprache mit Arzt und Physiotherapeut)
- Nordic Walking
- Gesellschaftstanz

## UNGEEIGNETE SPORTARTEN

- Ballsportarten wie beispielsweise Tennis oder Squash
- Mannschaftssport wie Hand- oder Fußball, Basket- oder Volleyball, usw.
- Ski-Abfahrtslauf, vor allem für Anfänger
- Reiten

Grundsätzlich sollte Ihr sportliches Engagement im Einklang mit Ihrem persönlichen Wohlbefinden, Ihrer Kraft und Konstitution sowie Ihren Vorlieben und Erfahrungen erfolgen.

Das Fachpersonal der Klinik Dr. Guth wird Sie gerne bei der Auswahl einer angemessenen Sportart beraten.



## 4. WAS SIE FÜR DEN KRANKENHAUS- AUFENTHALT MITBRINGEN SOLLTEN:

### Wichtige Unterlagen:

- Medikamentenliste mit Dosierungsangabe
- vorhandene Röntgenaufnahmen
- Untersuchungsunterlagen Ihres Arztes
- Einweisung des behandelnden Arztes
- Krankenversicherungsnachweis/Versichertenkarte
- wichtige Telefonnummern und Adressen
- Bargeld in kleinen Summen
- keine Wertgegenstände

### Persönliches:

- Waschzeug und Toilettenartikel
- Nachtwäsche
- Bademantel
- bequeme bzw. sportliche Kleidung (Jogginganzug)
- weiche, bequeme und geschlossene Laufschuhe (eventuell aus dem Sanitätsfachgeschäft)
- langer Schuhanzieher
- kleiner Rucksack
- Badeanzug/-hose sowie Badeschuhe und -kappe
- eigene Gehstützen, sofern vorhanden, sowie
- alle Hilfsmittel, die Sie bereits benutzen
- Dinge für den Zeitvertreib, Ihre persönliche Unterhaltung wie Bücher, Zeitschriften, Walkman usw.