

SCHMERZFREI & AKTIV MIT DEM KÜNSTLICHEN GELENK

So kommen Sie nach der Hüft-OP schnell wieder auf die Beine

Mit einem Gelenk-Ersatz beginnt für die Patienten ein neues Leben. Was während der Heilung zu beachten ist

Für Ärzte ist es längst Routine geworden. Doch für Patienten bedeutet das Einsetzen eines künstlichen Hüft-Gelenks einen Einschnitt in ihr Leben: neue Beweglichkeit einerseits – andererseits eine Rückkehr in den Alltag, die zunächst nicht so einfach ist. Eine Reha hilft bei einer raschen Genesung. Was Sie darüber wissen sollten, erklärt Prof. Dr. Werner Konermann, Chefarzt am Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel, im Interview mit DAS NEUE BLATT.

mer die Anschluss-Behandlung in einer Klinik. Denn dort müssen Sie sich nicht selbst um den Haushalt kümmern und können sich ganz auf das Leben mit dem neuen Gelenk vorbereiten. Allein im Alltag ist das Risiko weitaus größer, die neue Prothese falsch zu belasten oder gar zu stürzen. Wenn Sie nicht wieder ins Krankenhaus möchten, ist an einer ambulanten Therapie jedoch nichts auszusetzen. Zumal viele Reha-Kliniken einen täglichen Fahr-Service anbieten und Patienten von zu Hause abholen.



WIEDER GESUND Circa sechs Wochen sind Patienten nach der OP auf Gehhilfen angewiesen. Danach können sie sich wieder frei und schmerzfrei bewegen

Je nach Lebenssituation

In welcher Reha bin ich am besten aufgehoben – in einer Klinik oder lieber ambulant? Alleinstehenden empfehle ich im-

Reha-Angebot gut prüfen

Wie finde ich die richtige Einrichtung? Dabei unterstützt Sie der Sozialdienst des Krankenhauses, in dem Sie operiert wurden. Dieser regelt für Sie auch die Kosten-Übernahme durch die Krankenkasse. Mein Tipp: Wenn möglich, sollten Sie sich schon vor der OP Ihre Wunsch-Einrichtung anschauen. Überprüfen Sie, ob Ambiente und Behandlungs-Angebot Ihren Vorstellungen entsprechen. Achten Sie darauf, dass es genügend Einzel-Therapien gibt, in denen auf Ihre Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Unser Buchtipp

Nicht ohne meine Hüfte

Schon mit 44 Jahren benötigte die Autorin eine künstliche Hüfte. In ihrem Buch berichtet sie auf ehrliche, oft auch humorvolle Weise von ihren Erfahrungen: von Ängsten und Zweifeln vor der OP, den Erlebnissen in der Klinik und den Anstrengungen der Reha. Ein Mutmacher für alle in einer ähnlichen Situation. Pro-Talk Verlag, 12,50 Euro.



Minimum: drei Wochen

Wie lange habe ich Anspruch auf diese Nach-Behandlung? Generell bezahlt die Krankenkasse drei Wochen. Die Reha-Klinik kann jedoch eine einwöchige Verlängerung beantragen.

Bei einer ambulanten Therapie ist es auch möglich, das Behandlungs-Programm so umzustellen, dass es in fünf statt in drei Wochen stattfindet.



◀ **PROF. DR. WERNER KONERMANN** Chefarzt für Orthopädie und Reha-Experte, www.rkh-kassel.de

Das ideale Therapie-Paket

Welche Maßnahmen sind generell wichtig für den Genesungsprozess? Anfangs darf das künstliche Ge-

lenk noch nicht voll belastet werden. Deshalb müssen Sie für etwa sechs Wochen mit Geh-Stützen laufen – das wird Ihnen in speziellen Trainings beigebracht. Das ideale „Paket“ umfasst zudem Krankengymnastik, Ergo-Thera-

pie und Ausdauer-Übungen sowie Massagen.

Wichtig: richtig bewegen

Was muss ich zu Hause beachten? In den ersten drei Monaten sollte das Gelenk nicht mehr als 90 Grad gebeugt werden. Das heißt: Ihre Sitz-Höhe sollte in etwa auf Knie-Höhe oder darüber liegen. Für die Toilette gibt es dafür spezielle

Aufsätze (Sanitätshaus). Wichtig: Schlagen Sie bitte auch nicht die Beine übereinander. Drehen Sie die Hüfte nur vorsichtig. Außerdem sollten Sie sich anfangs nicht zu viel zumuten. Steigern Sie Ihre tägliche Geh-Strecke langsam: von zehn Minuten in den ersten 14 Tagen auf 20 Minuten ab der dritten Woche. Wenn Sie ein Seitenschläfer sind, sollten Sie sich nachts ein Kissen zwischen die Knie legen.

Alltag nach der OP: die besten Tipps
Das sollten Sie jetzt beachten ...

- ✓ Für die ersten drei Monate nach der OP Schuhe zum Reinschlüpfen (oder mit Klettverschluss) und einen langen Schuhlöffel bereithalten. Denn anfangs sollten Sie sich nicht tief herunterbeugen (nie mehr als 90 Grad!).
- ✓ Ein „Greifer“ leistet gute Dienste in Küche, Bad und beim Aufräumen – mit seiner Hilfe (und ein bisschen Übung) ist der Alltag auch ohne Runterbeugen gut zu bewältigen. Tipp: Dieses und andere Hilfsmittel für den Alltag kann der Arzt verschreiben. Man muss dann nur eine Zuzahlung leisten.
- ✓ Beim Duschen: vor dem Einsteigen in die Dusche die Wassertemperatur einstellen. Mit dem gesunden Bein zuerst einsteigen. Ein Haltegriff an der Wand und eine rutschfeste Unterlage vermindern das Sturzrisiko.
- ✓ Sport ist wichtig nach einer Hüft-OP, denn gut ausgebildete Muskeln stützen das neue Gelenk. Ideal: sanfte gleichmäßige Bewegungen wie beim Schwimmen oder Fahrradfahren (Achtung: Männer sollten nach Einbau einer Hüft-Prothese Damenräder ohne Querstange und mit tiefem Einstieg fahren).
- ✓ Beim Insbettgehen gilt: zuerst mit dem nicht operierten Bein hinein. Beim Aufstehen morgens dann umgekehrt: zuerst das operierte Bein hinausstellen.
- ✓ Ins Auto kommen Sie am besten so: rückwärts auf den Autositz setzen. Langsam, in kleinen Etappen die Beine ins Auto heben, dabei mit den Händen unter die Oberschenkel greifen. Und: erst wieder selbst ans Steuer, wenn der Arzt es erlaubt hat!
- ✓ So steigen Sie hüftfreundlich Treppe: treppauf mit dem gesunden Bein und treppab mit dem operierten Bein zuerst.



So funktioniert die Prothese



Eingesetzt in zwei Teilen
Das künstliche Gelenk (meist ein Mix aus Metall und Kunststoff) wird in zwei Teilen eingesetzt: eines direkt ins Becken, das andere wird in den Oberschenkel-Knochen eingepasst.

Wichtig: eine exakte „Kopie“
Implantate wie etwa das Kugelkopf-Gelenk müssen dem „Original“ optimal nachempfunden sein. Nur so können sie sich in die Hüft-Pfanne einpassen und reibungslos drehen.

