

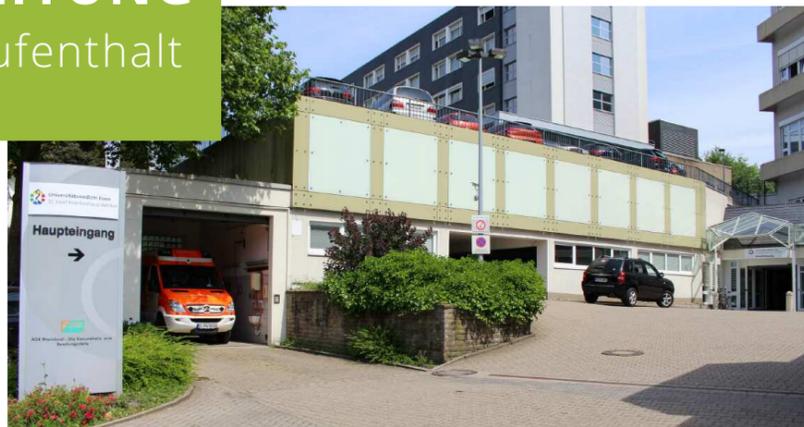


**Universitätsmedizin Essen**  
St. Josef Krankenhaus Werden  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

## Hüft-TEP: Vorbereitung

Informationen zur Vorbereitung auf die OP  
**Ihr Weg zur neuen Hüfte**

# DIE VORBEREITUNG auf Ihren Klinikaufenthalt



## Vorbereitende Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur

Es gibt viele Möglichkeiten Ihren Körper zu trainieren und somit auf Ihre Operation vorzubereiten, z.B. Spaziergehen, Walken, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren und andere Sportarten. Nutzen Sie jede Form von Training, um optimal physisch und auch psychisch dem Klinikaufenthalt und der anschließenden Rehabilitation entgegenzugehen. Es gibt keine Einschränkungen außer Ihrem eigenen Befinden. Wir haben Ihnen eine Auswahl von Übungen zusammengestellt, die Sie selbstständig umsetzen können. Nehmen Sie sich täglich Zeit, um regelmäßig einige Übungen auszuführen.

### Teil 1: Kräftigung

#### ■ Strecken



**Ausgangsstellung:**  
Stand (mit Unterstützung z.B. an Wand festhalten) und Bein leicht nach hinten gestreckt



**Ausführung:**  
Bein weiter nach hinten strecken, kurz halten und wieder in Ausgangsstellung

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 15 Wdh., 10 bis 20 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

#### ■ Beugen



**Ausgangsstellung:**  
Stand (mit Unterstützung z.B. an Wand festhalten) mit leicht abgehobenem Fuß



**Ausführung:**  
Hüfte und Knie Richtung Oberkörper beugen, kurz halten und wieder in Ausgangsstellung

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 15 Wdh., 10 bis 20 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

#### ■ Liegestütze an der Wand



**Ausgangsstellung:**  
Stand vor Wand mit einer Armlänge Entfernung, Handflächen gegen die Wand drücken, Ellenbogen gestreckt



**Ausführung:**  
Bewegen Sie Ihren Körper in Richtung Wand bis Ihre Nasenspitze knapp die Wand berührt, kurz halten und wieder zurück in Ausgangsstellung

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20 Wdh., 10 bis 20 Sekunden Pause

#### ■ Beckenwippe



**Ausgangsstellung:**  
Füße hüftbreit und fest auf den Boden aufgestellt, zur Kontrolle Hände an die Beckenkämme legen



**Ausführung:**  
Becken langsam nach vorne und zurück schieben

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20 Wdh., 10 bis 20 Sekunden Pause

## ■ Kniebeuge (Squats)



### Ausgangsstellung:

Stand (als Hilfe vor einem Stuhl), Füße hüftbreit aufgestellt, Arme gestreckt neben den Körper



### Ausführung:

Drei Sachen sind zu beachten:

1. Fersenkontakt am Boden
2. Kniespannung nach außen
3. Gesäß nach hinten gestreckt

Gehen Sie in die Kniebeuge, wobei sich das Gesäß nach hinten unten bewegt. Es ist der gleiche Ablauf wie beim Hinsetzen. Sobald Sie merken, dass eine der drei Sachen, die Sie beachten sollen, sich verändert, ist diese Höhe Ihre persönliche Grenze, Sie halten kurz und gehen dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Je tiefer Sie gehen (nicht über 90° bei Hüft TEP), umso mehr trainieren Sie Ihre Muskulatur.

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20 Wdh., 30 Sekunden Pause

## ■ Brücke bauen (Bridging) zweibeinig



### Ausgangsstellung:

Rückenlage (möglichst flach), beide Beine sind angestellt, Arme liegen nahe dem Körper und die Handflächen schauen zur Decke



### Ausführung:

Becken so weit es geht nach oben bewegen, kurz halten und langsam wieder absenken bis kurz bevor das Becken ganz abgelegt ist, dann wieder nach oben drücken

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20 Wdh., 10 bis 20 Sekunden Pause

## Teil 2: Dehnung

## Dehnungsübungen

Sie sollten bei jeder Übung ein deutliches Ziehen in der zu dehnenden Muskulatur spüren

## ■ Dehnung Innenseite des Oberschenkels (Adduktoren)



### Ausgangsstellung:

Stand, Füße etwas mehr als Hüftbreit aufgestellt



### Ausführung:

Bringen Sie Ihr Gewicht auf ein Bein. Das zu dehnende Bein bleibt gestreckt. Die Dehnung sollte in der Innenseite des Oberschenkels zu spüren sein. Führen Sie die Dehnübung am rechten und am linken Bein durch.

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20 bis 30 Sekunden Dehnung halten, 10 bis 20 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

## ■ Dehnung Wade



### Ausgangsstellung :

Stand in Schrittstellung, Hände als Unterstützung gegen Wand

### Ausführung:

Zu dehnendes Bein bleibt gestreckt nach hinten ausgestellt und die Ferse bleibt fest auf dem Boden. Schieben Sie das Becken nach vorne, so dass sich das vordere Bein beugt. So weit das Becken vorschieben, bis die Dehnung in der Wade zu spüren ist.

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20 Wdh., 10 bis 20 Sekunden Pause

## ■ Dehnung: Wade und Rückseite des Oberschenkels



### Ausgangsstellung:

Sitz, zu dehnendes Bein nach vorne gestreckt aufgestellt

### Ausführung:

Schieben Sie das Becken nach vorne, verlagern Sie den Oberkörper leicht nach vorne und ziehen Sie die Fußspitze nach oben bis Sie in der Oberschenkelrückseite und Wade die Dehnung spüren

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20-30 Sek. Dehnung halten, 20 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

## ■ Hüftbeuger



### Ausgangsstellung:

Sitz, Füße hüftbreit und fest auf dem Boden aufgestellt, zur Kontrolle Hände an die Beckenkämme legen

### Ausführung:

Stellen Sie das zu dehnende Bein nach hinten (je weiter das Bein nach hinten gestreckt ist, desto stärker ist der Dehnungseffekt). Bleiben Sie mit dem Körper aufrecht. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Leistenbereich spüren. Sie können die Dehnung verstärken, indem Sie das Becken nach vorne schieben (siehe Beckenwippe)

**Wiederholung/Pausen:** 3 x 20-30 Sek. Dehnung halten, 20 Sekunden Pause, mit linkem und rechtem Bein

## Vorbereitungen für Ihr Zuhause

Damit Sie auch nach der Operation zu Hause gut mit Ihrem neuen Hüftgelenk zurecht kommen, ist eine richtige Vorbereitung wichtig, die Ihnen die Rückkehr in den Alltag erleichtert.

- Bereiten Sie schon im Vorfeld Speisen zu, die Sie in kleinen Behältern aufbewahren und später nur aufzuwärmen brauchen.
- Organisieren Sie sich eventuell Hilfe beim Einkaufen und im Haushalt.
- Stellen Sie Geschirr in Griffhöhe bereit. Um unnötige Wege zu vermeiden, empfehlen wir die Benutzung eines Servierwagens.
- Entfernen Sie lose Brücken, Teppiche, Bade- und Bettvorleger, um ein Ausrutschen oder Stolpern zu vermeiden.

- Prüfen Sie, ob Ihr Bett die richtige Höhe hat (im Idealfall ist die Matratze über Ihrer Kniekehle) und legen Sie gegebenenfalls noch eine zweite Matratze hinein oder stellen Sie Klötze unter den Bettrahmen.



Ihre Planungen

## Benötigte Hilfsmittel

Um sich das Leben nach der Operation zu erleichtern, benötigen Sie einige Hilfsmittel.

- Helfer im Alltag und zum An- und Auskleiden: Greifzange, Anziehstäbe, Strumpfanzieher, langer Schühelöffel
- Sicherheit im Badezimmer: Toilettensitzerhöhung, rutschfeste Duschmatte, Duschhocker oder Badewannensitz
- Dinge, die Sie im Krankenhaus und der Rehabilitation benötigen: Wichtig sind dabei rutschsichere, geschlossene, leicht anziehbare Schuhe und bequeme Kleidungsstücke wie z.B. ein Jogging-Anzug (siehe „Ihre Packliste“).

- Für einen sicheren Gang: Unterarmgehstützen, Rollator (für zu Hause)

Die Hilfsmittel, die Sie zum sicheren Gehen und zum An- und Auskleiden benötigen, können Sie auch in der Klinik erhalten, sollten Sie im Vorfeld nicht die Möglichkeit haben, diese selbst zu besorgen.

## Arztbesuche

Im Rahmen der präoperativen Vorbereitung wird ein Anästhesievorgespräch geführt. Hier wird Ihr individuelles Operationsrisiko eingeschätzt. Möglicherweise müssen einige Zusatzuntersuchungen durchgeführt werden, die Sie mit Ihrem Hausarzt besprechen.

### Stellen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt vor

Stellen Sie sich bitte rechtzeitig vor dem geplanten Eingriff zu einer Kontrolluntersuchung bei Ihrem Zahnarzt vor. Entzündungen im Bereich der Zahnwurzeln und behandlungsbedürftige Zähne verbieten das Einsetzen oder Wechseln eines künstlichen Gelenkersatzes, da Erreger über den Blutweg zum Operationsgebiet gelangen können. Abstand von Zahnbehandlung und evtl. Antibiotikatherapie zur OP mindestens zwei Wochen.

### Beachten Sie mögliche Hautverletzungen

Verletzungen der Haut, auch oberflächliche, müssen vor der geplanten Operation vollständig abgeheilt sein. Offene Stellen an der betroffenen Extremität verbieten das Einsetzen einer Endoprothese. Setzen Sie sich im Zweifelsfall rechtzeitig mit uns in Verbindung, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Außerdem empfehlen wir Ihnen einen Besuch bei der medizinischen Fußpflege spätestens zwei Wochen bevor Sie zur OP anreisen.



## Ernährung

Der Erfolg einer Operation und der Heilungsprozess hängen wesentlich von Ihrer Mitarbeit ab. Durch eine richtige Vorbereitung und entsprechende Vorsichtsmaßnahmen können Sie eventuelle Risiken entscheidend verringern. Bevorzugen Sie abwechslungsreiche Kost mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Das fördert die Verdauung.

### Sehr starkes Übergewicht

Krankhafte Fettleibigkeit führt zu einem deutlich erhöhten Infektionsrisiko. Gewichtsreduzierende Maßnahmen sollten mit einem Arzt besprochen werden. Die Infektionsgefahr steigt nachweislich um das Siebenfache nach einer Operation.

## Rauchen

Verzichten Sie mindestens vier Wochen vor der Operation gänzlich auf Tabak und Zigaretten. Der Konsum von Tabak und Zigaretten erhöht die Infektionsgefahr nachweislich um das Siebenfache nach einer Operation.

## Medikation

**Wichtig:** Bitte bringen Sie Ihre Medikamente unbedingt in der Originalverpackung (Schachtel mit Barcode) mit. So können wir Ihre Dauermedikation bei der Aufnahme leicht erfassen und für die Zeit Ihres Aufenthaltes in unserer Apotheke bestellen. Sollten Sie unter einer Schlafapnoe leiden und ein CPAP-Gerät besitzen, so bringen Sie dieses Gerät bitte unbedingt zur Aufnahme mit.



## Verhalten im Krankheitsfall vor Ihrer Operation

Sollten Sie in der Woche vor der Operation erkranken oder Anzeichen einer Infektion feststellen, melden Sie sich bitte umgehend bei uns, um mögliche Komplikationen bei der Operation und der Narkose zu vermeiden.

Teilen Sie uns mit, wenn Sie in den letzten 14 Tagen an folgenden Krankheiten oder Krankheitszeichen litten:

- Brechdurchfall
- Grippe oder grippeähnliche Symptome
- Erkrankung der Atemwege
- Alle Zeichen, die Sie persönlich für Anzeichen einer Infektion halten

## Ihre Packliste

Bitte bringen Sie diese Gegenstände mit oder lassen Sie sich diese von Ihren Angehörigen oder Besuchern mitbringen. Bitte achten Sie darauf, nicht zu viel Gepäck mitzubringen, da es nur eine begrenzte Lagermöglichkeit gibt.

- Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahncreme, Seife, Rasierzeug, Haarbürste, Föhn, Taschentücher)
- Bademantel
- Handtücher
- Schlafanzug/Nachthemd

### Bequeme, weite Kleidung:

- Trainingsanzug, Jogginghose
- Strümpfe
- Unterwäsche
- Festes Schuhwerk mit Klettverschluss oder Slipper, trittsicher und geschlossen

### Medizinisches:

- Ihre Medikamente in der Originalverpackung mit Barcode sowie die aktuelle Liste der Medikamente, auch für die Rehaklinik
- Einweisung (Verordnung von Krankenhausbehandlung, falls nicht schon bei der vorstationären Aufnahme oder Sprechstunde vorgelegt)
- Ggf. Patientenpässe, wie Allergiepass, Pässe bei Medikation zur Blutverdünnung und ähnliches

- Alle medizinisch-technischen Geräte, die Sie benutzen
- Brille/Lesebrille und Hörgeräte
- Rentenversicherungsnummer und Ansprechpartner des zuständigen Kostenträgers zur Beantragung der anschließenden Reha-Maßnahme

### Nützliches:

- Mobiltelefon, falls vorhanden
- Laptop, iPad, Tablet, e-Book u.ä.
- Bücher und Zeitschriften
- Ein Adressbuch mit wichtigen Telefonnummern von Familie und Freunden
- Vorhandene Hilfsmittel (Schuhlöffel mit langem Stiel, Unterarmgehstützen usw.)

### Was Sie nicht mitbringen sollten

(die Klinik übernimmt keine Haftung):

- Größere Wertsachen und wertvollen Schmuck
- Eine große Menge Bargeld
- Eine große Menge Nahrungsmittel
- Topfblumen

Sollten Sie nach dem Krankenhausaufenthalt direkt eine Rehabilitation in Anspruch nehmen, denken Sie bitte daran, einen weiteren Koffer für diesen Aufenthalt vorzubereiten und mitzubringen.

## Alles auf einen Blick

	Erledigt
Ich mache die beschriebenen Übungen.	<input type="checkbox"/>
Ich habe mein Zuhause vorbereitet.	<input type="checkbox"/>
Soweit möglich, habe ich mir alle benötigten Hilfsmittel besorgt.	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir alles besorgt, was ich im Krankenhaus benötige.	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich bei allen erforderlichen Ärzten vorgestellt.	<input type="checkbox"/>
Ich habe alle Medikamente in Originalverpackung eingepackt.	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Liste der Medikamente mit Einnahmezeitpunkt erstellt.	<input type="checkbox"/>
Ich habe meinen Rehabilitationsaufenthalt vorbereitet.	<input type="checkbox"/>
Ich habe meine An- und Abreise organisiert.	<input type="checkbox"/>
Ich habe meine Krankenhaustasche/meinen Reha-Koffer gepackt.	<input type="checkbox"/>



Universitätsmedizin Essen  
St. Josef Krankenhaus Werden  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Direktor: Prof. Dr. med. Hansjörg Heep  
Propsteistraße 2 • 45239 Essen  
Telefon 0201 8408-1323  
Telefax 0201 8408-1348  
E-Mail [orthopaedie@sjk.uk-essen.de](mailto:orthopaedie@sjk.uk-essen.de)  
Internet [www.sankt-josef-werden.de](http://www.sankt-josef-werden.de)

