



# Hüfte

Ihr individuelles Übungsprogramm

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können. Lassen Sie sich von unseren Therapeuten durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, austesten und selbständig durchführen lassen.

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen  
Das Team der Physiotherapie

- Eine Endoprothese kann das natürliche Gelenk nie voll ersetzen!
- Schon einige Wochen nach der Operation sind alle normalen Bewegungsabläufe wieder möglich - lediglich extreme Gelenkstellungen sind zu vermeiden.
- In sitzender Körperhaltung sollten die Kniegelenke nie höher stehen als die Hüften.

- Das operierte Bein sollte im täglichen Leben möglichst gleichmäßig belastet werden, Bewegungsabläufe mit kinetischen Kraftspitzen (plötzlich einwirkende oder auch maximale Belastungen) sind auszuschließen.
- Das Tragen von Lastgewichten, die mehr als 20 Prozent des eigenen Körpergewichtes betragen, sollte vermieden werden.
- Der Endoprothesenträger muss bei veränderten äußeren Gegebenheiten mit erhöhter Sturzgefahr (zum Beispiel nasser Bodenbelag, Schnee, Glatteis) besondere Vorsicht an den Tag legen.
- Die Endoprothese muss stets vor der gefürchteten Komplikation einer eitrigen Entzündung geschützt werden. Daher ist im Fall einer fieberhaften bakteriellen Infektion, bei zahnärztlichen oder urologischen Behandlungen immer ein besonderer Antibiotikaschutz erforderlich.
- Im Fall unklarer, insbesondere zunehmender Schmerzbilder im Bereich des Kunstgelenks, vor allem unter körperlicher Belastung, sollte unverzüglich der betreuende Arzt konsultiert werden.
- Auch wenn keine wesentlichen Beschwerdebilder bestehen, sollte das künstliche Gelenk regelmäßig in etwa jährlichen Abständen ärztlicherseits klinisch und röntgenologisch kontrolliert werden.

Regeln der Endoprothesenschule  
(nach Jerosch/Heisel)

## Inhalt

Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Sportfähigkeit

Verhaltenshinweise

Trainingshinweise

Hilfsmittel

## Sportfähigkeit

Grundsätzlich können Sie nach erfolgreicher Operation und Rehabilitation Sport treiben, vor allem wenn Sie vorher schon sportlich aktiv waren.

Voraussetzungen:

- keine prothesenbedingte Ruheschmerzen und, oder Belastungsschmerzen
- stabile Herz - Kreislauf - Verhältnisse
- der operative Eingriff sollte mindestens sechs Monate zurück liegen
- es dürfen keine Narbenschmerzen oder Entzündungszeichen mehr vorhanden sein
- gleichmäßiger Gang, das heißt kein Hinken, keine Gehhilfe, problemloses Treppensteigen, keine deutliche Beinlängendifferenz
- keine Zeichen einer Lockerung oder Instabilität der Prothese im Röntgenbild
- kräftige Muskulatur
- angemessenes Bewegungsmaß des Gelenkes - das heißt freie Streckung
- keine Verkürzung der Muskulatur

Bei der Auswahl der richtigen Sportart beachten Sie bitte:

- sportliche Vorerfahrung
- psychische Sportfähigkeit im Hinblick auf Ehrgeiz, Vernunft und Risikobewusstsein
- Alter und Körpergewicht

Beim Ausüben der unterschiedlichen Sportarten sind grundsätzlich Belastungsspitzen wie ruckartige, schnelle oder springende Beanspruchungen, abrupte Brems- oder Beschleunigungsaktionen sowie Stoßbelastungen für das betroffene Gelenk zu vermeiden.

**Geeignet:** Rad fahren, Wassergymnastik, Schwimmen (Kraulbeinschlag), (Nordic)- Walking, Wandern, Spazieren, Muskelaufbautraining, Dart/Billiard

**Bedingt geeignet:** Skilanglauf, leichtes Joggen, Tennis (Doppel), Rudern, Kanusport, Segeln, Reiten, Golf, Kegeln, Bowling, Inline Skating

**Nicht geeignet:** Ballsportarten (Fußball, Handball, Volleyball, Badminton), Leichtathletik insbesondere Sprungsportarten, Geräteturnen, Alpinski, Snowboarding, Wasserski, Kampfsportarten und Kontaktsportarten (Boxen, Judo)

## Mobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie

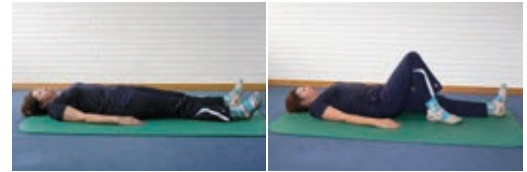
**30 mal bis 40 mal wiederholen.**

Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das Zweite die Endstellung.

**Ziel:** Verbesserung der Hüftbeugung

□

**Übung:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme neben dem Körper. Die Ferse heranziehen, dann das Bein wieder strecken.



**Ziel:** Verbesserung der Hüftstreckung – Kniekehle ganz unten

□

**Übung:** Aus der Rückenlage, beide Beine gebeugt aufstellen, gesundes Bein zum Oberkörper ziehen, indem Sie den Oberschenkel mit den Händen festhalten. Das operierte Bein in die Streckung bringen. Vorsichtig die gleiche Übung mit dem operierten Bein, maximal bis der Oberschenkel senkrecht steht.



**Ziel:** Verbesserung der Abspreizbewegung

□

**Übung:** Aus der Rückenlage das operierte Bein abspreizen und wieder heranführen, die Zehen zeigen dabei nach oben.



## Kräftigung

**Ziel:** Kräftigung des Hüftbeugers

**Übung:** Aus der Rückenlage das operierte Bein gebeugt aufstellen.

Das Bein maximal bis zu einer 90 Grad Beugung anheben und wieder abstellen.

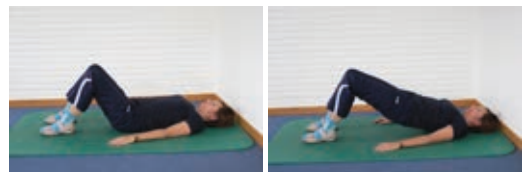
□ dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung Gesäßmuskulatur

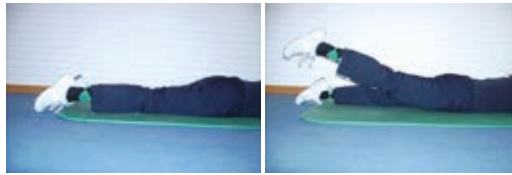
**Übung:** Aus der Rückenlage beide Beine gebeugt aufstellen und das Gesäß langsam von der Unterlage abheben, halten und wieder ablegen.

□ dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur  
**Übung:** Legen Sie sich auf den Bauch und heben Sie ein Bein gestreckt von der Unterlage ab, dabei bleibt das Becken auf der Unterlage liegen.

- dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der seitlichen Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelaußenseite  
**Übung:** Bleiben Sie in der Bauchlage, das operierte Bein abspreizen und wieder heranzuführen.

- dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



## Alternativ

**Ziel:** Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der rückseitigen Oberschenkelaußenseite  
**Übung:** Im Stehen das operierte Bein zur Seite abspreizen und wieder zurückführen. Halten Sie dabei den Oberkörper gerade, das Becken ruhig und die Fußspitze zeigt nach vorne.

- dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Gesäßmuskulatur  
**Übung:** Legen Sie ihren Oberkörper auf einer Unterlage ab, das Becken sollte an der Kante anliegen. Heben Sie das operierte Bein gestreckt an und senken es langsam wieder ab.

- dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

**Übung:** Nehmen Sie eine Sitzposition ein, die Oberschenkel sollten aufliegen. Den Unterschenkel langsam anheben und wieder absenken.

- dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung Oberschenkelmuskulatur und Alltagstraining

**Übung:** Bleiben Sie in der Sitzposition und stellen beide Beine hüftbreit auf. Nun stehen Sie auf und setzen sich wieder hin.

- dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



## Verhaltenshinweise

Für den schonenden Gebrauch ihres künstlichen Hüftgelenkes in der Rehabilitation und für zu Hause möchten wir Ihnen einige praktische Ratschläge geben.

### Bewegung:

Starke Beugung, Innendrehung, Außendrehung, und übermäßiges Heranziehen des Oberschenkels sollten Sie in den ersten drei Monaten vermeiden.

Zur operierten Seite hin aus dem Bett steigen. Einsteigen ins Bett in umgekehrter Reihenfolge.

Schlafen Sie anfangs möglichst auf dem Rücken mit leicht gespreizten Beinen. Seitenlage auf der nicht operierten Seite, ab der 2. Woche mit einem Kissen zwischen den Beinen.

Vermeiden Sie tiefes Abhocken beim Bücken. Stattdessen bis zur 12. Woche das operierte Bein nach hinten wegstrecken und über das gesunde Hüftgelenk bücken.

Meiden Sie tiefe und weiche Sessel, die Knie sollten nicht höher als die Hüfte stehen.

Beine bis zur 12. Woche nicht überkreuzen.

Freies Gehen bei gutem Gangbild ab der 6. bis 12. Woche.

### Treppe:

Treppauf: mit dem nicht operierten Bein beginnen, das operierte Bein nachsetzen.

Treppab: Mit dem operierten Bein beginnen, das nicht operierte Bein nachsetzen.

Ab Vollbelastung können Sie wie gewohnt die Treppe gehen, aber noch mit Unterarmgehstütze.

### Autofahren (erst ab Vollbelastung):

#### Hüfte links operiert:

Automatikgetriebe ab 5. Woche

Schaltgetriebe ab 9. Woche

#### Hüfte rechts operiert:

Automatikgetriebe ab 9. Woche

Schaltgetriebe ab 9. Woche

### Wärme

ab 6. Monat: Sonnenbank, Sauna

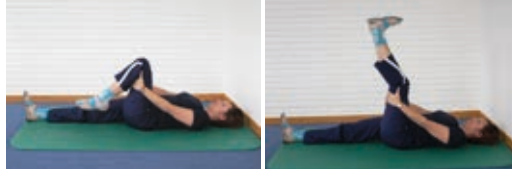
## Dehnung

Jede Dehnungsübung sollten Sie **zweimal wiederholen und 20 Sekunden halten**. Bei der Durchführung sollte ein deutliches Ziehen spürbar sein.

**Ziel:** Dehnung der rückenseitigen Oberschenkelmuskulatur

□

**Übung:** Aus der Rückenlage ziehen Sie das operierte Bein zum Oberkörper, bis maximal 90 Grad Beugung, indem Sie den Oberschenkel mit den Händen festhalten, nun den Unterschenkel Richtung Decke anheben.



**Ziel:** Dehnung des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur

□

**Übung:** Mit der operierten Seite legen Sie sich an die Bettkante und lassen das Bein seitlich herabhängen. Mit beiden Händen das gesunde Bein gebeugt zum Oberkörper ziehen.



## Platz für Ihre Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Aggertalklinik ...mit uns in Bewegung  
Eifelklinik ...für Körper und Seele  
Klinik Niederrhein ...neue Kraft fürs Leben  
Klinik Roderbirken ...am Puls des Menschen  
Lahntalklinik ...gesundes Leben durch Bewegung  
Nordseeklinik Borkum ...mehr Luft zum Atmen

Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

## Trainingshinweise:

**Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.**

Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt.

Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

### Hilfsmittel

- Strumpfanziehhilfe
- elastische Schnürsenkel
- Toilettensitzerhöhung
- Schuhlöffel
- Greifzange
- Badewannensitz
- Duschhocker
- Griffpolster für Unterarmgehstützen
- rutschfeste Unterlage- zum Beispiel in der Dusche

### Ein wichtiger

#### Hinweis zum Schluss:

Ihren (sorgfältig ausgefüllten) Prothesenpass sollten Sie immer bei sich tragen.

## Autor

Aggertalklinik  
Physiotherapie  
Am Sondersiefen 18  
51766 Engelskirchen

Telefon: 02263 93-0  
eMail: info@aggertalklinik.de

Stand 03/2022