



Klaus Bös, Isabelle Heeger, Rita Wittelsberger,
Stefan Sell & Steffen Wiemann

Hausaufgaben für Patienten mit Gelenkersatz

Übungen mit künstlichem Knie- oder Hüftgelenkersatz



Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	5
Einleitung und Lesehilfe	6
1 Was ist Gelenkersatz?	7
2 Fallbeispiele	10
3 Zu welcher Zielgruppe gehöre ich?	12
4 Alltäglicher Umgang mit einem Gelenkersatz	14
4.1 Allgemeine Hinweise/Bewegungslimitierungen in der Frühphase ..	14
4.2 Alltägliche Bewegungen mit Knie- oder Hüftgelenkersatz.	15
4.3 Die Rolle der Physiotherapie	19
5 Praktischer Teil	20
5.1 Alltagstraining/Sturzprophylaxe/Gangbild	23
5.2 Allgemeine Übungen	29
5.3 Übungen zur Verbesserung des Bewegungsumfangs	35
5.4 Übungen zur Verbesserung der Koordination	40
5.5 Übungen zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur	46
5.6 Beweglichkeit und Faszien	52
5.7 Spezielle Übungen für Sportler	57
5.8 Spezielle Übungen für das Training im Studio	61

6	Sport nach Gelenkersatz	66
6.1	Ist Sport nach künstlichem Gelenkersatz möglich?	66
6.2	Wann kann ich mit Sport anfangen?	67
6.3	Kann ich wieder ins Fitness-Studio gehen?	69
7	Geeignete Sportarten und Adaptationen bei Gelenkersatz	70
7.1	Prinzipien von Sport bei Gelenkersatz	70
7.2	Welcher Sport ist für mich geeignet?	73
7.3	Adaptationen der Sportarten an die Belastungen	75
7.3.1	Sportarten mit geringer Belastung auf Knie- und Hüftgelenke. ...	76
7.3.2	Sportarten mit mäßiger Belastung auf Knie- und Hüftgelenke. ...	80
7.3.3	Sportarten mit deutlicher Belastung auf Knie- und Hüftgelenke ..	84
8	Was ich schon immer über Gelenkersatz wissen wollte	86
8.1	Operative Behandlungsverfahren	86
8.2	Vorbereitung – Fragen vor der Operation	88
8.3	Nachsorge – Fragen nach der Operation	91
8.4	Wieder zu Hause – Leben mit der Prothese	92
8.5	Rolle der Ernährung	95
9	Literatur	96

Zu welcher Zielgruppe gehöre ich?

Die folgende Checkliste dient Ihnen als Orientierungshilfe, auf welchem Funktions- und Aktivitätsniveau Sie sich befinden. Im praktischen Teil finden Sie spezielle Übungen bei Knie- oder Hüftgelenkersatz. Diese Übungen sind in verschiedene Schwierigkeitsstufen unterteilt. Steigen Sie bei der empfohlenen Stufe ein. Falls Sie gut damit klarkommen, steigern Sie die Belastung langsam in die nächsthöhere Stufe.

Checkliste

Bitte kreuzen Sie alle Angaben an, die auf Ihre aktuelle Situation zutreffen.

Zeitpunkt

In welcher Phase nach/vor einer gelenkersetzenden Operation befinden Sie sich?

Vor einer gelenkersetzenden Operation	1
Frühphase nach einer Operation (bis 6 Monate)	0
Spätphase nach einer Operation (mehr als 6 Monate)	2

Aktivitätsniveau

Wie viel Sport treiben Sie bzw. wie regelmäßig bewegen Sie sich?

Kein Sport – wenig Bewegung im Alltag	0
Kein Sport – regelmäßige Bewegung im Alltag	1
Regelmäßiger Sport	2

Gangbild

Bestehen noch Einschränkungen Ihres Ganges?

Mein Gangbild ist frei und flüssig	1
Ich benötige keine Gehstützen	1
Ich muss mich nicht auf das Gehen konzentrieren	1
Meine Umgebung erkennt nicht mehr, dass ich „anders“ laufe	1
Ich kann zügig gehen und meine Arme mitschwingen	1
Ich habe Vertrauen in mein neues Gelenk und ein stabiles Gefühl	1
Beim Treppensteigen kann ich eine Stufe nach der anderen nehmen, ohne das Geländer zu gebrauchen	1

Auswertung

Bitte zählen Sie alle Punkte zusammen. Die speziellen Übungen zur Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur im Praxisteil sind in drei Stufen eingeteilt. Die Auswertung dient als Orientierungshilfe, mit welcher Stufe Sie beginnen können.

0–3 Punkte	<p>Sie wurden gerade operiert und haben noch Einschränkungen im Gangbild und bei Anforderungen des Alltags. Ihr Operateur hat Ihnen Bewegungslimitierungen empfohlen. Ihre Sturzgefahr ist erhöht.</p> <p>→ <i>Zum alltäglichen Umgang mit dem Gelenkersatz erfahren Sie mehr in Kapitel 4. Im Praxisteil (Kapitel 5) sind für Sie folgende Übungen empfehlenswert: Alltagstraining (Kap. 5.1), die allgemeinen Übungen zur Rumpfkraftigung (Kap. 5.2), die Übungen zur Verbesserung des Bewegungsumfangs (Kap. 5.3), die Übungen zur Verbesserung der Koordination (Kap. 5.4) und zur spezifischen Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur des betroffenen Gelenks (Kap. 5.5).</i></p> <p>Beginnen Sie jeweils mit Stufe A.</p>	A
4–8 Punkte	<p>Eine gelenkersetzende Operation steht bevor. Oder Sie wurden bereits operiert, waren bisher sportlich aktiv und sind schon wieder fit genug, um alltägliche Aufgaben ohne Einschränkungen zu verrichten. Ihr Gangbild ist nahezu normal.</p> <p>→ <i>In Kapitel 5 empfehlen wir Ihnen Übungen zur Rumpfkraftigung (Kap. 5.2) und Übungen zur Verbesserung der Koordination (Kap. 5.4) und zur spezifischen Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur des betroffenen Gelenks (Kap. 5.5).</i></p> <p>Beginnen Sie jeweils mit Stufe B.</p>	B
9–11 Punkte	<p>Ihre gelenkersetzende Operation ist mindestens 6 Monate her. Sie treiben schon wieder regelmäßig Sport oder sind im Alltag aktiv. Ihr Gangbild ist flüssig und Sie sind körperlich fit.</p> <p>→ <i>In Kapitel 5 finden Sie Übungen, mit denen Sie typische Defizite nach Knie- oder Hüftgelenkersatz ausgleichen können. Falls Sie Ihre gewohnte Sportart wieder ausführen möchten, führen Sie die Übungen in Kapitel 5.7 durch. Zu geeigneten Sportarten bei künstlichem Knie- oder Hüftgelenk und Modifikationen Ihrer Sportart finden Sie Hinweise in Kapitel 8.</i></p> <p>Beginnen Sie jeweils mit Stufe B und steigern Sie, wenn möglich auf Stufe C.</p>	C

Alltäglicher Umgang mit einem Gelenkersatz

4.1 Allgemeine Hinweise/Bewegungslimitierungen in der Frühphase

Hüft-TEP

Bei der Operation muss die Kapsel, welche das Hüftgelenk umschließt und ihm Stabilität verleiht, eröffnet und zum Teil entfernt werden. Bis die Gelenkkapsel ausreichend verheilt und zusammengewachsen ist, dauert es sechs bis acht Wochen. In dieser Zeit besteht ein erhöhtes Risiko, dass sich der Hüftkopf aus der Pfanne auskugelt. Deshalb sollten alle riskanten Bewegungen vermieden werden, die ein Auskugeln mit sich bringen können. Halten Sie sich bitte unbedingt an die Anweisungen des Operateurs. Falls Sie keine Vorgaben erhalten haben, gelten folgende allgemeine Hinweise innerhalb der ersten acht Wochen nach einer Operation:

Beugen Sie das Hüftgelenk nicht über 90°.

Bringen Sie das operierte Bein nicht über die Körpermitte, d. h. nicht über das gesunde Bein hinaus (Beine nicht übereinander schlagen).

Drehen Sie das operierte Bein nicht nach außen und vermeiden Sie Rotationen im Oberkörper.

Knie-TEP

Nach einer Kniegelenk-Operation müssen Sie keine speziellen Bewegungslimitierungen beachten. Gibt es Bewegungen, die aufgrund von Schmerzen nicht durchführbar sind, vermeiden Sie diese während der ersten Wochen (Treppensteigen, Knien). Legen Sie sich beim Ausruhen kein Kissen in die Kniekehle. Dieses würde verhindern, dass Sie die volle Streckung Ihres Knies wiedererlangen.

4.2 Alltägliche Bewegungen mit Knie- oder Hüftgelenkersatz

Anziehen

Wurden Sie an der Hüfte operiert, müssen Sie auch beim Anziehen beachten, dass Sie Ihr Bein nicht über die Körpermitte nach innen führen. Schuhe können Sie am besten mit einem Schuhlöffel anziehen, bei den Socken hilft Ihnen ein Strumpf-Anzieher.

Mit Kniegelenkersatz können Sie diese Hilfsmittel ebenfalls benutzen, da die Beweglichkeit im Kniegelenk zu Beginn noch eingeschränkt ist.

Liegen/Schlafen

Mit künstlichem Kniegelenk brauchen Sie beim Schlafen oder Liegen nichts zu beachten. Sollten in einer bestimmten Position Schmerzen auftreten, versuchen Sie, diese zu vermeiden. Ungünstig ist es, einen Keil oder ein Kissen unter das operierte Knie zu legen, da dies die Kniebeweglichkeit verschlechtern kann.



Bild 1: Liegen mit Hüftgelenkersatz

Sollten Sie ein künstliches Hüftgelenk erhalten haben, müssen Sie die ersten sechs bis acht Wochen bestimmte Bewegungen vermeiden, da die Kapsel noch nicht fest genug mit dem Gelenk verwachsen ist und die Gefahr des Auskugelns besteht. Anfangs sollten Sie nur auf dem Rücken liegen, dabei jedoch die Beine nicht übereinander schlagen, das operierte Bein nicht über die Körpermitte nach innen bewegen und die Füße nicht nach außen drehen. Nach etwa zwei bis vier Wochen können Sie wieder in Seitenlage schlafen. Führen Sie jedoch auch hier das operierte Bein nicht über die Körpermitte über das andere Bein. Legen Sie sich ein festes Kissen zwischen die Beine.

Sitzen

Wegen des Auskugelungsrisikos sollte eine Hüftbeugung von mehr als 90 Grad in den ersten 12 Wochen nach einer Hüftoperation vermieden werden. Tiefe Sitzmöbel (Couch) sollten in der ersten Zeit durch Unterlegen von Kissen angepasst werden. Auf Stühlen hilft das Unterlegen von Sitzkeilen. Tiefe Toiletten kann man in der ersten Zeit nach der Operation mit Toilettensitzerhöhungen anpassen.



Bild 2: Sitzen bei Hüftgelenkersatz

Bücken/Knien

Mit künstlichem Kniegelenk sollten Sie sich in der ersten Heilungsphase (ca. acht Wochen) nicht hinknien, da dadurch die frische Wunde belastet wird.

Mit einem künstlichen Hüftgelenk müssen Sie in den ersten ca. acht Wochen beachten, dass Sie beim Bücken den rechten Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel keinesfalls übertreffen. Strecken Sie das operierte Bein weit nach hinten und bücken Sie sich nur über das gesunde Bein. Knien dürfen Sie, sobald Sie das operierte Bein voll belasten dürfen.



Bild 3: Bücken bei Hüftgelenkersatz

Autofahren

Um andere Verkehrsteilnehmer nicht zu gefährden und ein Ausrenken zu vermeiden, sollten Sie frühestens 6 Wochen nach einer Operation selbst fahren.

Sitzposition

Insbesondere nach einer Hüftprothese ist in vielen Fahrzeugen die tiefe Sitzposition das Problem, da es hierbei es zu einer Beugung der Hüfte auf über 90° kommt. Dies kann ein Risiko in der Anfangsphase darstellen. Hier eignen sich besser Fahrzeuge mit hoher Sitzposition, wie dies in manchen SUV oder Vans gegeben ist. Ungeeignet für die Anfangsphase sind Sportfahrzeuge mit sehr tiefer Sitzposition.

Ein-/Aussteigen aus dem Fahrzeug

Auch hier haben es Patienten nach künstlichem Kniegelenk einfacher, da dies mit keinem Risiko verbunden ist. Bei Patienten mit künstlichem Hüftgelenk wird dies in den Reha-Kliniken eingeübt. Sprechen Sie bewusst Ihren Therapeuten darauf an! Als Beifahrer ist es einfacher, wenn der Sitz möglichst weit nach hinten verschoben ist. Stellen Sie sich mit dem Rücken zur geöffneten Tür und setzen sie sich langsam. Heben sie Ihre Beine nacheinander ins Auto.



Bild 4–6: Einsteigen und korrekte Sitzposition

Heben/Tragen/Einkauf

Versuchen Sie nach einer Operation keine schweren Dinge zu tragen (Getränkedosen, Einkaufskorb, Tasche). 20% des eigenen Körpergewichts dürfen jedoch ohne Einschränkung, am besten rumpfnah, getragen werden. Beim Einkaufen empfiehlt es sich, einen Einkaufswagen zu benutzen und sich beim Tragen der Einkaufstaschen Hilfe zu holen.