

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

Nachbehandlung Hüftgelenkersatz

Grundsätze der Rehabilitation

Die Rehabilitation ist abhängig von der genauen Operationstechnik und von der körperlichen Verfassung des Patienten. Im Einzelnen werden sie auch individuell angepasst. Aufgrund der modernen minimal invasiven Operationstechniken beginnt die Nachbehandlung schon am Operationstag. Eine optimale Nachbehandlung unter Anweisung führt zu einem optimalen postoperativen Ergebnis.

Phase 1 (ersten 24 Stunden) – Postoperative Akutphase:

- **Energiezufuhr:** Schon im Aufwachraum erhalten Sie gezuckerte Getränke oder ein Speiseeis. Das hilft Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen, damit Sie schon am Tag der Operation die ersten Schritte gehen können. Durch die direkte Schmerzmittelgabe in das Operationsgebiet während der gesamten Operation ist der nachfolgende Schmerzmittelbedarf deutlich reduziert. Sie benötigen keine Lagerungs-kissen, keine großen störenden Wundverbände oder Katheter. Auf Wunddrainagen kann häufig verzichtet werden. Ein Lymph-Tape und **Kühlung** reduziert die Schwellung und fördert die Heilung. Die Schmerztherapie und Thrombose-prophylaxe wird optimal abgestimmt.
- **Mobilisation:** Schon wenige Stunden nach der Operation erfolgt die erste Mobilisation im Patientenzimmer. Der Toilettengang ist möglich.

Phase 2 (Tag 2 bis 3) – Postoperative Frühphase:

- Physiotherapie, Lymphdrainage, Kühlung
- Der **Bewegungsradius** wird größer. Forcierte Rotationsbewegungen sind nicht erlaubt. Die Schmerzmedikation wird reduziert. Das Gehen an Unterarmgehstützen und das Treppensteigen wird unter physiotherapeutischer Anleitung erlernt. Im Zimmer ist auch das Gehen schon ohne Stützen möglich. Das Duschen ist möglich. Eine Röntgen- und Laborkontrolle wird durchgeführt.
- Sind die **Entlasskriterien** erreicht, dürfen Sie die Akutklinik nach Hause oder in die Anschlussheilbehandlung verlassen. Zu den Entlasskriterien zählen unter anderem die reizlose Operationswunde, regelrechte Laborwerte und die ausreichende Mobilität.

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

Phase 3 (Tag 4 bis 3. Woche) – Muskelkräftigung:

- Während der Anschlussheilbehandlung stehen die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit im Vordergrund.
- Das Krafttraining an Geräten und das Benutzen eines Ergometers (Trainingsfahrrad) sind möglich. Die oft über Jahre erworbenen falschen Bewegungsmuster und Gangbilder werden korrigiert. Für unsere Patienten besteht keine Einschränkung des Bewegungsradius. Alles was ohne Druck oder gar Gewalt erreicht wird und sich gut anfühlt ist erlaubt. Die Fortschritte sind sehr schnell aber individuell unterschiedlich. Ab dem 12. Tag nach der Operation wird das Nahtmaterial entfernt und das Benutzen des Bewegungsbades oder eines Schwimmbades ist möglich. Ab der 3. Woche wird die medikamentöse Thromboseprophylaxe abgesetzt.

Phase 4 (Woche 3 bis 6) – ambulante Physiotherapie:

- In diesem Zeitraum erfolgen die Feintuning und der Belastungsaufbau unter Alltagsbedingungen. Die Unterarmgehstützen müssen nicht mehr benutzt werden. Für längere Gehstrecken sind Nordic-Walking-Stöcke hilfreich. Auto- und Fahrradfahren ist in aller Regel wieder erlaubt.
- Es erfolgen die ersten ambulanten Kontrolluntersuchungen durch den weiterbehandelten Orthopäden und dem Operateur. Die ambulante Physiotherapie unterstützt den Heilverlauf.

Phase 5 (Woche 6 bis 3. Monat) – zurück ins Berufsleben:

- Sind Sie berufstätig wird in dieser Phase der Baustein für die Rückkehr gelegt. Je nach Arbeitgeber und Tätigkeit ist eine Wiedereingliederung hilfreich. Die erreichten Ziele werden objektiviert und die vorhandenen Defizite aufgedeckt. Das weitere Behandlungsregime kann danach optimiert werden.

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Phase 6 (Monat 3 bis 6) – Rückkehr zum Sport:

- Die Belastungsfähigkeit nimmt weiter zu. Wenn Sie fleißig waren, werden Sie auch wieder in Ihre Sportarten zurückkehren können. Das Betreiben aller Sportarten ist prinzipiell möglich. Wir unterscheiden zwischen geeigneten und weniger geeigneten Sportarten. Zu den weniger geeigneten Sportarten zählen alle Kontaktsportarten sowie alle „Stop and Go Sportarten“, die eine plötzliche hohe Belastung für das Gelenk bedeuten. Lassen Sie sich hierfür von unseren Spezialisten - den Operateuren - beraten. Durch eine optimale Therapie und eine darauf abgestimmte Nachbehandlung, ist die Rückkehr zu Ihrer Lieblingssportart mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder möglich.

Phase 7 (Monat 6 bis 12) – Das vergessene Gelenk:

- In dieser Phase gewöhnt sich der Körper so sehr an das neue Gelenk, dass es vom Patienten häufig nicht mehr als künstliches Gelenk wahrgenommen wird. Man spricht hierbei auch vom „forgotten joint“. Patienten mit einem künstlichen Hüftgelenk erreichen diesen Zustand praktisch immer.

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

Hüftgelenkersatz

Beweglichkeit

- Bis zur 6. Woche nach Operation keine forcierten Rotationsbewegungen

Motorbewegungsschiene

- Anwendung im Krankenhaus (bei stationärer Operation) ab dem ersten Tag nach der Operation
- Anwendung zu Hause nur in besonderen Fällen

Medikamente

- Antithrombosespritzen sind bis zum 14. Tag postoperativ notwendig (dabei regelmäßige Blutkontrollen)
- Schmerzmittelaufnahme so lange wie Schmerzen bestehen. Danach nicht mehr
- NSAR bis 14 Tage postoperativ

Thrombosestrumpf

- Dieser hilft zum Abschwellen ist aber nicht zwingend nötig

Physiotherapie

- Beginnt bereits im Krankenhaus
- Ambulante Physiotherapie ist für 2x/Woche für 6-12 Wochen empfohlen
- Der danach folgende Kraftaufbau kann ebenfalls gemeinsam mit der Physiotherapie erfolgen (Geräte dafür notwendig), die Anbindung an ein spezialisiertes Reha-Zentrum ist empfohlen

Nachkontrollen

- Der erste Termin zur Nachkontrolle erfolgt nach der Anschlussheilbehandlung
- Der zweite Termin 3 Monate nach der Operation
- Der dritte Termin ca. 6-9 Monate nach der Operation
- Der vierte Termin ca. 1 Jahre nach der Operation
- Weitere Termine erfolgen im Jahresrhythmus
- Grundsätzlich können Nachkontrollen auch bei einem anderen Arzt erfolgen.
- Außerplanmäßige Kontrollen bei Problemen/Fragen sind jederzeit möglich

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Rückkehr in den Sport

- Dieser beginnt schrittweise ab dem 4. Monat
- Bei gegebener Kraft, Stabilität, Ausdauer, Koordination und Funktion kann die volle Rückkehr in den Sport ab dem 6. Monat erfolgen

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

Übersicht Nachbehandlung
nach Hüftgelenkersatz

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
	Tag der Operation	Tag 2 bis 3	Tag 4 bis 3
Belastung	Vollbelastung		
Beweglichkeit	Keine forcierten Rotationen		
Ziel	Mobilisation	Gehen, Treppensteigen	Selbstständigkeit
Maßnahmen	Energiezufuhr, Frühmobilisation	Gangschule	Anschlussheilbehandlung
Medikamente	Thromboseprophylaxe, Schmerzmittel		
Physiotherapie	Propriozeptives Training	Propriozeptives Training, Lymphdrainage, Isometrie, Gangschule	Propriozeptives Training, Lymphdrainage, Gangschule, Gerätetraining
KG und MLD	Ja		
Rehazentrum			Stationär oder ambulant
Gebote	Positive Einstellung, Motivation!	Kein Nikotin	Kein Nikotin, Sturzgefahren vermeiden

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500
65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißliliegasse 1
06131 633 8670

65520 Bad Camberg
Limburger Str. 50
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger
Facharzt für physikalische Medizin und
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie
Hüft-Arthroskopie
Knie-Chirurgie
Knorpel-Chirurgie
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie
Schulter-Chirurgie
Hand-Chirurgie
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung
nach Hüftgelenkersatz**

	Phase 4	Phase 5	Phase 6	Phase 7
	3. bis 6. Woche	6. Woche bis 3. Monat	Rückkehr zum Sport	Das vergessene Gelenk
Belastung	Vollbelastung			
Beweglichkeit		Frei		
Ziel	Zurück in den Alltag	Zurück ins Berufsleben	Rückkehr zum Sport	Das Gelenk „vergessen“
Maßnahmen	ambulante Physiotherapie		Sportartspezifisches Training	Keine
Medikamente	Schmerzmittel (selten)	Keine		
Physiotherapie	Propriozeptives Training	leichtes Krafttraining	Keine	
KG und MLD	Ja	Gelegentlich	Keine	
Heimtraining	Durchführung erlernter Übungen	Stabi-Training	Sanftes Krafttraining	Sportartspezifisches Training
Rehazentrum			Sportstudio	
Gebote	Keine			