

# **Physiotherapeutische Frührehabilitation nach dem Einsetzen einer Hüftprothese**

vorderer Zugang



# Mögliche Symptome nach der Operation

- **Schmerzen und Wärmegefühl in der Hüfte:** Die Hüfte fühlt sich in den ersten Tagen nach der Operation warm an. Diese Erwärmung gehört zum normalen Prozess der Wundheilung. Um die Beschwerden zu lindern, versuchen Sie Folgendes: Kühlen Sie den schmerzhaften Bereich in den ersten drei bis fünf Tagen nach der Operation mit einem Coldpack aus dem Kühlschrank (nicht aus dem Tiefkühler!). Umwickeln Sie das Coldpack mit einem Handtuch. Falls das Wärmegefühl im Verlauf nicht abklingen sollte oder Fieber auftritt, melden Sie sich umgehend bei der Operateurin oder dem Operateur.
- **Missempfinden im Bereich der Narbe:** Entlang des Oberschenkels verläuft ein Hautnerv, welcher kleine Äste abgibt. Diese können durch das Narbengebiet verlaufen und dadurch nach der Operation in ihrer Funktion gestört sein. Ein Missempfinden oder ein vermindertes Gefühl aussen am Bein verbessert sich meistens innerhalb weniger Wochen. Berühren und massieren Sie die betroffene Stelle sanft mehrmals pro Tag, bis sich das Gefühl normalisiert.
- **Schwellung des Beines:** Es befindet sich Flüssigkeit im Gewebe. Zudem kann es innerhalb der ersten Tage nach der Operation zu einer leichten Nachblutung kommen. Dies führt zu einer Schwellung im Operationsgebiet, weshalb die Hüfte bei Bewegung spannt oder schmerzt. Sollten diese Schmerzen trotz Schmerzmitteln auch in Ruhe vorhanden sein und nach Spitalaustritt zunehmen, melden Sie sich bitte umgehend bei der Operateurin oder beim Operateur.

# Bewegungshinweise nach der Operation

Das Bein darf nach der Operation voll belastet und frei bewegt werden. Für eine optimale Wundheilung und um Ausweichbewegungen zu verhindern, empfehlen wir jedoch das Benutzen von Gehstöcken für zwei bis sechs Wochen.

## Tipps und Hinweise für den Alltag

### Treppensteigen

Aufsteigen: mit dem gesunden Bein voran

Absteigen: mit dem operierten Bein voran

Wichtig: die Stöcke begleiten immer das operierte Bein

- Hose zuerst auf der operierten und anschliessend auf der gesunden Seite anziehen
  - Langen Schuhlöffel und Sockenanziehhilfe\* benutzen
  - Um etwas vom Boden aufzuheben, das operierte Bein nach hinten strecken oder eine Greifzange\* zur Hilfe nehmen
  - Plastiksack auf den Autositz legen, um das Einsteigen zu erleichtern
  - Regelmässige Positionswechsel: Gehen, Liegen und Sitzen
  - Genügend Ruhepausen in den Alltag einbauen
- \* Hilfsmittel können bei der Spitex, der Rheumaliga oder im Sanitätsgeschäft bezogen werden

# Übungen nach der Operation

Folgende Übungen können selbstständig als Ergänzung zur ambulanten Physiotherapie durchgeführt werden.

- ☐ **Wadenpumpe:** Bewegen Sie den Fuss im Wechsel nach oben und unten  
**Dosierung:** jede Stunde 30 Wiederholungen im Sekundentakt



- ☐ **Spannungsübungen:**
  1. Strecken Sie das Knie ganz durch und spannen Sie den vorderen Oberschenkelmuskel an.
  2. Spannen Sie die Gesässmuskulatur an, indem Sie die Pobacken zusammenkneifen**Dosierung:** jede Stunde die Spannung 5 Mal für 10 Sekunden halten



☐ **Wischübung:**

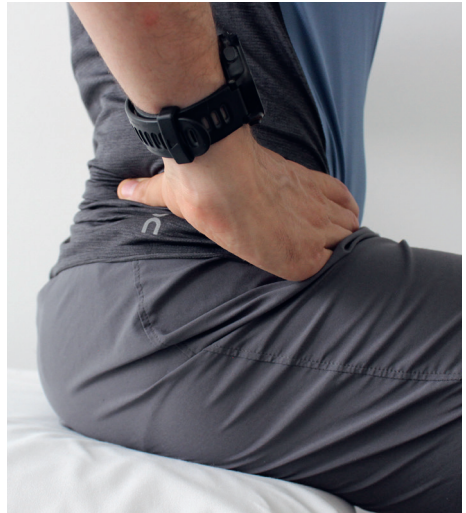
1. Wischen Sie mit dem Fuss dem Bett entlang Richtung Gesäss.  
Strecken Sie das Bein anschliessend wieder aus.
2. Stellen sie den Fuss auf ein Handtuch und wischen Sie vor und zurück.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen



☐ **Beckenkippen:** Kippen Sie das Becken im Sitzen vor und zurück.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen





- ☐ **Abspreizen im Stand:** Bewegen Sie das operierte Bein seitlich nach aussen. Achten Sie darauf, dass Sie das Bein nicht abdrehen. Die Zehenspitzen schauen immer nach vorne. Führen Sie die Übung beidseitig durch.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen

- ☐ **Hüftstreckung im Stand:** Stellen Sie das operierte Bein auf die Zehenspitzen nach hinten, ohne es zu belasten. Strecken Sie dann das Knie und die Hüfte.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen





- ☐ **Kniebeugen:** Beugen Sie Knie und Hüfte, als wollten Sie auf einen Stuhl sitzen, und stehen Sie wieder auf.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen



- ☐ **Zehenspitzenstand:** Stehen Sie beidbeinig auf die Zehenspitzen und senken Sie die Fersen wieder langsam ab.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen



- ☐ **Hüftbeugung im Stand:** Ziehen Sie das Knie des operierten Beins vorne hoch.

**Dosierung:** 3–5x täglich 10 Wiederholungen



## **Kantonsspital Aarau**

Physiotherapie

Haus 14

Tellstrasse 25, 5001 Aarau

062 838 46 85

[physiotherapie@ksa.ch](mailto:physiotherapie@ksa.ch)

## **Kantonsspital Aarau am Bahnhof**

Physiotherapie

Bahnhofplatz 3C, 5001 Aarau

062 838 64 12

[physiotherapiebahnhof@ksa.ch](mailto:physiotherapiebahnhof@ksa.ch)

## **KSA Spital Zofingen AG**

Physiotherapie

Mühlethalstrasse 27, 4800 Zofingen

062 746 60 91

[physiotherapie@spitalzofingen.ch](mailto:physiotherapie@spitalzofingen.ch)