



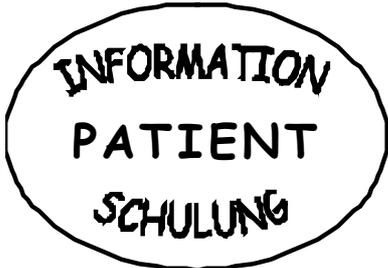
ST. NIKOLAUS-HOSPITAL EUPEN

*Hufengasse 4-8
B - 4700 EUPEN
Tel.: 087/59 95 99*

Die totale Hüftprothese



**RAPID
RECOVERY**

The complex block is enclosed in a double-line black border. It contains the title 'Die totale Hüftprothese' in a large, bold, black sans-serif font. Below the title is the 'Rapid Recovery' logo, which consists of a green and grey stylized leaf-like icon to the left of the words 'RAPID' and 'RECOVERY' stacked vertically in a bold, black, sans-serif font.

Inhalt

Einleitung	3
Die Hüfte	4
Das künstliche Hüftgelenk	5
Vor der Aufnahme ins Krankenhaus	6
Die Aufnahme im Krankenhaus	6
Am Tag der Operation	8
Die Narkose	9
Nach der Operation.....	9
Die folgenden Tage.....	10
Mobilisierung.....	11
Mögliche Komplikationen	18
Die Vorbereitung der Entlassung	19
Wieder zu Hause	21
Was Sie unbedingt vermeiden sollten	21
Was besonders günstig für Sie ist ..	22
Persönliche Notizen	23

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie werden in den folgenden Wochen an Ihrer Hüfte operiert. Hiermit möchten wir Ihnen unser neues Rapid Recovery®-Programm vorstellen. Wir haben dieses Programm geschaffen, um den Behandlungsablauf bei einem künstlichen Gelenkersatz weiterhin zu optimieren.

Ziel ist es, Sie schnellstmöglich von Ihren Beschwerden, Schmerzen und Gesundheitsbeeinträchtigungen zu befreien und Ihnen Ihre Mobilität wiederzugeben.

Eine erfolgreiche Behandlung baut auf einem Team von Mitarbeitern verschiedener Bereiche auf, die zu Ihrem Wohl miteinander kooperieren. Dazu gehören Ärzte, Pfleger(innen) auf der Station und im Operationstrakt, Kinesi- und Ergotherapeuten, Sozialassistenten, Mitarbeiter der Rezeption und vieler weiterer Bereiche.

Alle Beteiligten sind auf Ihren Gebieten engagiert, um zum Erfolg Ihrer Behandlung beizutragen.

Unser Rapid Recovery ® Programm sorgt dafür, dass Sie sich vor und während dem Aufenthalt in unserem Krankenhaus wohl und geborgen fühlen.

Gruppendynamik

Gemeinsam fällt es leichter, sich auf das Leben mit einem künstlichen Gelenkersatz einzustellen.

Die Teilnehmer motivieren und unterstützen sich gegenseitig im Rapid Recovery® Raum. Sie werden schon vor dem Krankenhausaufenthalt bei einem Informationstreffen Auskünfte über Ihren Aufenthalt vor, während und nach der Operation von allen betroffenen Berufsgruppen erhalten.

Die Broschüre sollten Sie bei Ihrer Aufnahme mitbringen.

Natürlich stehen Ihnen die Ärzte, das Pflegepersonal, die Kinesi- und Ergotherapeuten, die Sozialassistenten, ... bei weiteren Fragen oder Sorgen jederzeit gerne zur Verfügung.

Das Rapid Recovery® Team des St. Nikolaus-Hospitals wünscht Ihnen gute Besserung!

Die Hüfte

Abbildung 1: links:
Vorderansicht eines gesunden Hüftgelenkes

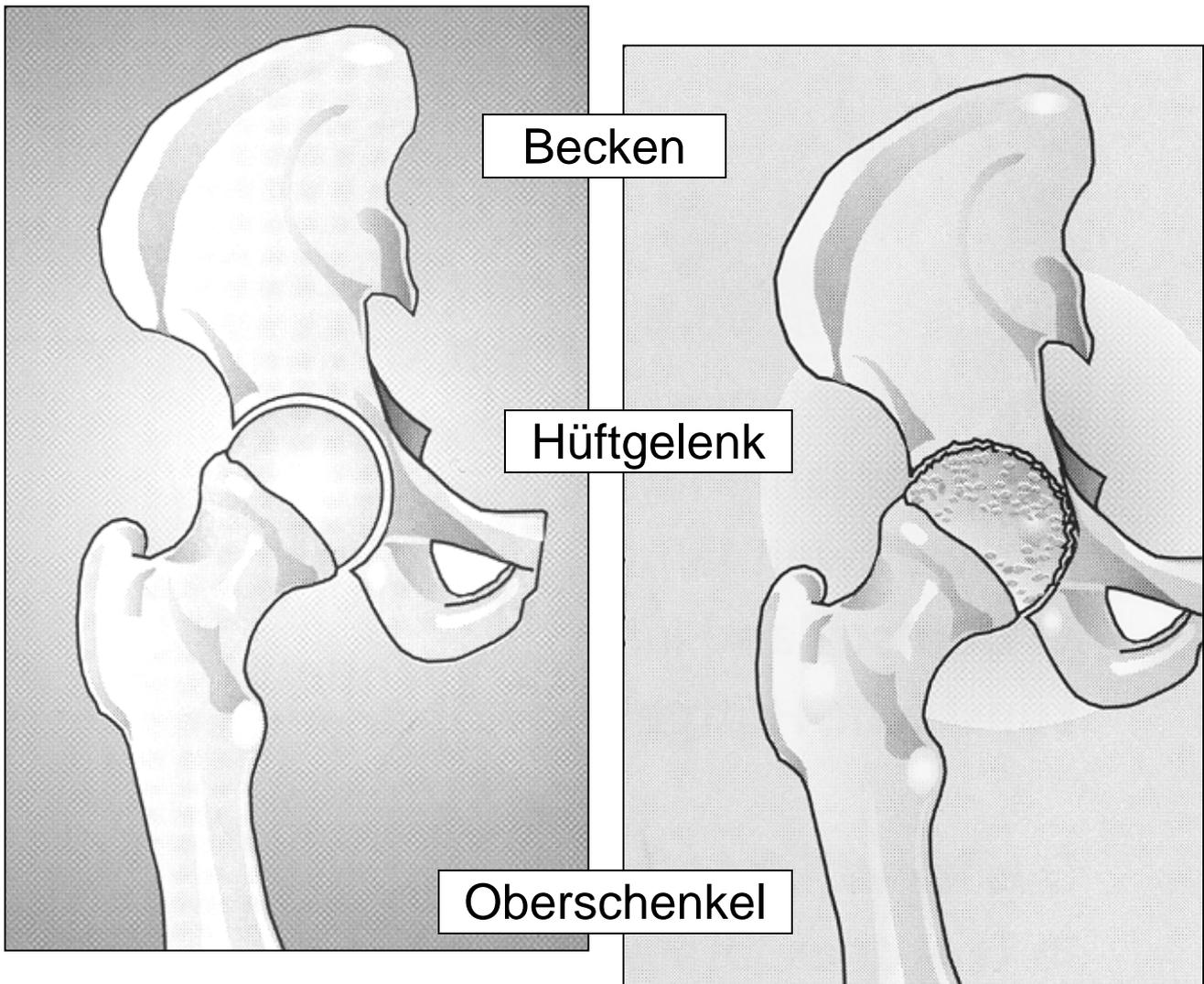


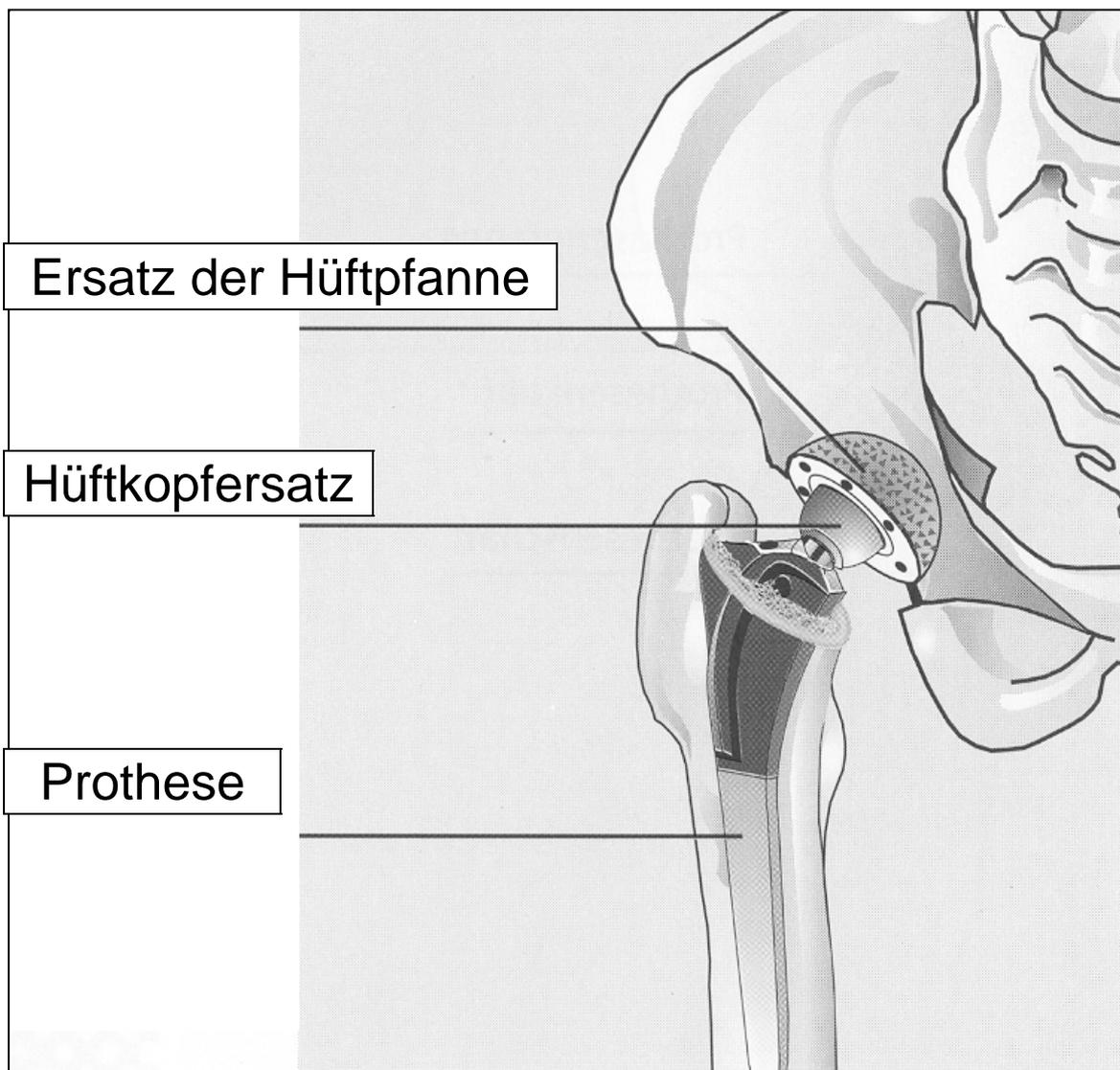
Abbildung 2: rechts: Vorderansicht eines stark beschädigten Hüftgelenkes. Der Gelenkknorpel ist so abgerieben, dass jede Bewegung starke Schmerzen verursacht.

Das künstliche Hüftgelenk

Abbildung 3: Die totale Hüftprothese

Die Hüftprothese besteht meist aus drei Teilen: ein Element für den Oberschenkelhals, ein Element für den Hüftkopf und ein Element für die Hüftpfanne.

Die modernen Prothesen bestehen aus Metall, Keramik oder Polyethylen, halten bis zu 15 Jahren und können ersetzt werden.



Vor der Aufnahme im Krankenhaus

In der Regel werden drei Voruntersuchungen durchgeführt:

- Blutabnahme (ambulant oder bei der Aufnahme)
- Röntgen der Lungen
- EKG (Elektrokardiogramm)

Informieren Sie den Orthopäden, welche Medikamente Sie derzeit einnehmen, weil manche vor der Operation abgesetzt werden müssen.

Eventuell brauchen Sie nach der Operation eine Bluttransfusion. Hierzu besteht die Möglichkeit, im Voraus Eigenblut zu spenden. Wenn Sie dies wünschen, besprechen Sie es bitte mit Ihrem Hausarzt oder dem Chirurgen.

Am Besten hören Sie mindestens zwei Wochen vor dem Eingriff mit dem Rauchen auf und warten danach sechs Wochen, damit die Wunde und das Weichgewebe um die Hüfte gut verheilen können. Durch Rauchen wird die Sauerstoffzufuhr zu den Gewebestrukturen um das operierte Gelenk verringert.

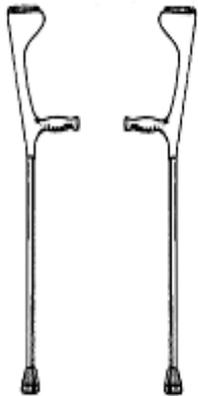
Die Aufnahme ins Krankenhaus

Wenn Sie im St. Nikolaus Hospital aufgenommen werden, sollten Sie auf jeden Fall folgende Dinge **mitbringen**:

- SIS-Karte, Personalausweis und Versicherungspapiere
- Ihren Blutgruppen- und Allergiepass (wenn vorhanden)
- Ihre Medikamente in der Originalverpackung oder eine genaue Medikamentenliste
- **Vorsicht!** Gerinnungshemmer (Syntron, Marcoumar, Aspirin, ...) müssen einige Tage vor der Operation gestoppt und durch Spritzen ersetzt werden. Fragen Sie Ihren Chirurgen.
- Einen Kurzbericht des behandelnden Arztes und eventuell die Resultate der Voruntersuchungen

- Ihre Anti-Thrombosestrümpfe (wenn Sie schon welche haben; wenn nicht, erhalten Sie diese im Krankenhaus).
- Wenn Sie wünschen, Geld für die Kautions des Fernbedieners des Fernsehers (50€) und des Telefons (25€)
- Für Wertgegenstände/ Schmuck/ Geld usw. haften wir nicht. Wenn notwendig: Möglichkeit der Aufbewahrung auf Anfrage bei der Aufnahme.
- Die vorliegende Informationsbroschüre

Für die Gehübungen nach der Operation:



- Ein Paar Krücken, das Sie **vor der Operation** bei Ihrer Krankenkasse, Ihrer Apotheke oder beim Roten Kreuz besorgen sollten.

- Feste Schuhe oder Sportschuhe



- Praktische Kleidung (Trainingsanzug)

Melden Sie sich bei der Aufnahme am Haupteingang in der Eingangshalle an der **Rezeption**. Nach Erledigung der Formalitäten begeben Sie sich auf Ihre Station.

Dort werden Sie vom Pflegepersonal empfangen. Sie erhalten ein Armband mit Ihrem Namen und man stellt Ihnen einige Fragen bezüglich Ihrer Krankheitsgeschichte, der Medikamente,

Am Abend wird man Sie bitten, ein Bad oder eine Dusche mit einer desinfizierenden Seife (z.B. Isobetadine®) zu nehmen.

Am Tag der Operation

Wie bei jeder Operation müssen Sie ab Mitternacht **nüchtern** sein, das heißt **weder essen, noch trinken, noch rauchen**.

Das Pflegepersonal wird Ihnen das zu operierende Bein von der Leiste bis zum Knie **rasieren** und Sie bitten, sich ein zweites Mal mit einer desinfizierenden Seife zu **duschen**. Dadurch wird das Infektionsrisiko verringert.

Nach dem Waschen erhalten Sie ein weißes Hemd und eine Kopfhaube.

Einen der Anti-Thrombosestrümpfe sollten Sie jetzt an das nicht zu operierende Bein anziehen (wenn nötig, bitten Sie um Hilfe).

Alles andere sollten Sie entfernen (z.B. Zahnprothesen, Unterhose, Schmuck, Nagellack, Schminke, ...).

Manchmal verordnet der Anästhesist (Narkosearzt) ein Beruhigungsmittel, das ungefähr eine Stunde vor der Operation einzunehmen ist. Nach der Einnahme sollten Sie nicht mehr aufstehen. Denken Sie also daran, **vorher auf die Toilette** zu gehen.

Sie werden in Ihrem Bett zum Operationssaal gefahren.

Die Narkose

Bei der Hüftprothesenoperation können zwei verschiedene Narkosemethoden durchgeführt werden:

- Die *regionale* Narkose oder *Rückenmarknarkose*: über einen feinen Schlauch im Rücken, den Periduralkatheter, werden Medikamente gespritzt, die den Beckenbereich und die Beine betäuben. Zusätzlich erhalten Sie ein Beruhigungsmittel.
- Die *Vollnarkose*: Sie werden komplett betäubt.

Der Anästhesist, der Sie am Vorabend besucht, wird mit Ihnen die geeignete Methode festlegen.

Nach der Operation

Der Eingriff dauert etwa 2 Stunden. Danach verweilen Sie ungefähr eine Stunde im Aufwachraum. Dort werden Ihre Atem- und Herzfunktion, die Temperatur und eventuelle Schmerzen überwacht und behandelt.

Falls Sie Ihr eigenes Blut gespendet haben, wird Ihnen dieses bei Bedarf nach der Operation verabreicht.

Ihre Hüfte wird zur Kontrolle nach der Operation geröntgt.

Wenn Sie in Ihr Zimmer zurückkommen, werden Sie einige Dinge an sich bemerken:

- Eine Infusion (Baxter), die Ihnen neben der Flüssigkeit auch Antibiotika, Schmerzmittel und andere nötige Medikamente zufügt.
- Einen großen Verband an der operierten Hüfte
- Eventuell einen Blasen-katheter, der Ihre Blase entleert.

Wenn Sie keinen Brechreiz haben, können Sie schon 6 bis 8 Stunden nach der Operation essen und trinken.

Die folgenden Tage

Der erste Tag nach der Operation

Das Pflegepersonal wird Ihnen beim Waschen helfen.

Ab diesem ersten Tag können Sie Ihre üblichen Medikamente wieder einnehmen.

Der Verband wird kontrolliert und nötigenfalls erneuert.

Man wird Ihnen jeden Abend eine kleine Spritze in den Bauch setzen, um Venenentzündungen und Thrombosen (Blutgerinnsel) vorzubeugen.

Im Allgemeinen wird der Blasenkatheter heute entfernt.

Klammern werden um den 12.-13. Tag entfernt. Bei manchen Krankheiten, wie z.B. Diabetes, ist die Wundheilung schlechter, daher bleiben die Klammern oder Fäden etwa eine Woche länger.

Mobilisierung

Wenn alles in Ordnung ist, beginnt die Mobilisierung heute im Bett.

Der **Kinesitherapeut** hilft Ihnen, sich zuerst auf den Bettrand zu setzen, um dann mit dem Aufstehen zu beginnen



Auch die **Ergotherapeutin** wird Sie am ersten Tag besuchen und Ihnen ein detailliertes Heft geben, das gezielt die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) anspricht. An den darauffolgenden Tagen wird sie mit Ihnen praktische Fertigkeiten einüben, damit Sie sich mit der neuen Hüfte in Alltagssituationen optimal bewegen und dadurch ein Verletzungsrisiko vermeiden. Alltagssituationen sind z.B. ein Bad nehmen, sich ankleiden, Hausarbeit verrichten,

Außerdem wird die Ergotherapeutin mit Ihnen beraten, welche Hilfsmittel für Sie geeignet sind, und welche Änderungen im häuslichen und beruflichen Umfeld vorgenommen werden sollten.

Der zweite Tag nach der Operation

Die Pfleger(in) oder die Ergotherapeut(in) wird Sie morgens zum Becken begleiten, um sich zu waschen und anzuziehen.

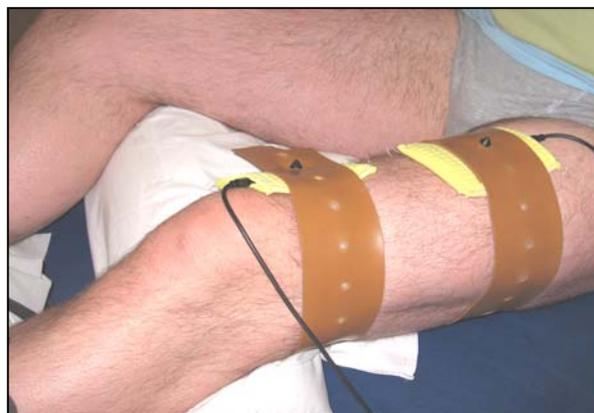
Die Infusion wird entfernt und der Verband kontrolliert und nötigenfalls erneuert.

Ab heute macht der Kinesitherapeut mit Ihnen die ersten Gehversuche mit Belastung (mit Gehhilfe).

- Morgens Mobilisation im Zimmer und Gehübung mit Krücken
- Ab 11 Uhr beginnt die Gruppentherapie
 - 11:00-12:00 Kinesitherapie in der Gruppe
 - 12:00-13:00 Mittagessen
 - 13:00-14:00 Ergotherapie in der Gruppe:
 - * Übungen zum Muskelaufbau
 - * Übungen zum Mobilitätsgewinn
 - * Gleichgewichtsübungen
 - * Gehübungen



- Elektrotherapie :
 - * Elektrostimulation: Stimulation des Muskels zum Kraftgewinn
 - * Eventuell schmerzhemmender Strom



Tage 3 bis 5 nach der Operation

- Gehübungen und Treppensteigen
- Gruppentherapie
- Stromtherapie
- Selbständiges Wiederholen der Übungen
- Kurzes, regelmäßiges Gehen zum Beispiel mit dem Coach.

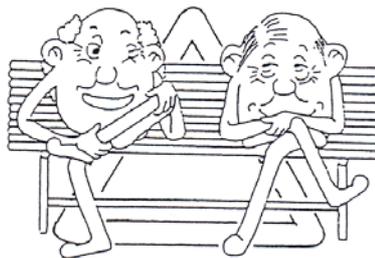
Ziel der Bemühungen ist es,

- mit Krücken oder Gehwagen und mit voller Belastung der Hüfte allein gehen zu können.
- sich allein ins Bett zu legen und wieder aufzustehen.
- ein Maximum an Lebensqualität zu sichern und eine größtmögliche Selbständigkeit in allen Bereichen der persönlichen, häuslichen und beruflichen Lebensführung zu erreichen.

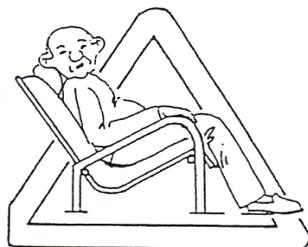
Die Mobilisierung der Hüfte trägt entscheidend zum Erfolg der Operation bei ! Folgende Prinzipien sind bei der Bewegung jedoch einzuhalten:

Schlagen Sie die Beine NICHT übereinander!

(d.h. das Bein nicht nach innen drehen, um eine Hüftauskugelung zu vermeiden)



Beugen Sie das Hüftgelenk NICHT mehr als 90 Grad! (z.B. durch tiefes Sitzen oder in die Hocke gehen)



Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Tipps zur Mobilisierung und andere Verhaltenshinweise.

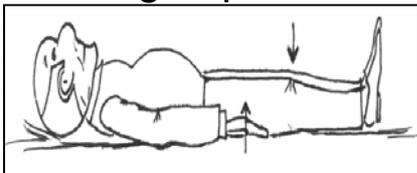
1. Blutzirkulationsübungen mit den Füßen

- Kreisen
- im Wechsel anziehen und strecken
- Zehen bewegen

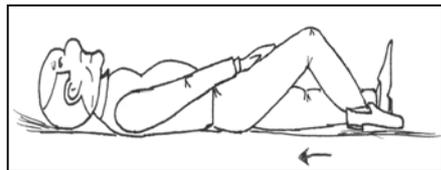


2. Muskelkräftigungsübungen (3 X am Tag)

Rückenlage: Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehle gegen die Unterlage pressen, Fußspitzen heranziehen. Spannung 5 Sekunden anhalten. 10x wiederholen.



Rückenlage: Knie zum Bauch anziehen. Fuß bleibt in Kontakt mit der Matratze. 10x wiederholen, dann die Gegenseite.

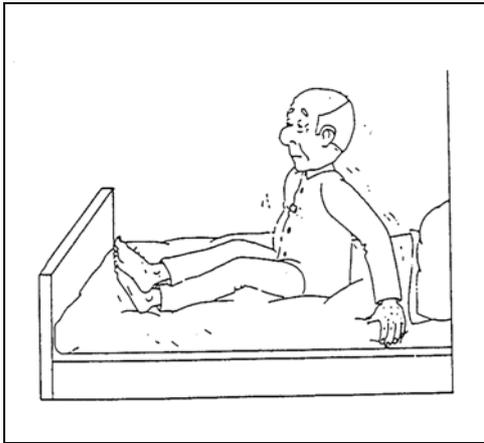


Bauchlage: Gesäß anspannen

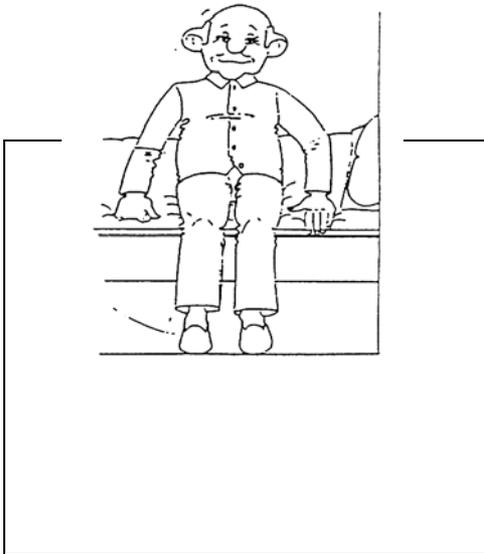
Bauchlage: gestrecktes Bein maximal von der Unterlage abheben, Becken fest auf Unterlage liegen lassen. Spannung 5 Sekunden anhalten. 10x wiederholen, dann die Gegenseite.

Sitzposition auf Stuhl: Fußspitzen heranziehen und Kniegelenk strecken. Spannung 5 Sekunden anhalten. 10x wiederholen, dann die Gegenseite.

3. Aus dem Bett aufstehen



Sitzend auf beide Hände gestützt, die Beine leicht gebeugt und die **Füße gekreuzt**: das nicht operierte Bein unterstützt das Prothesen-Bein.



Drehen Sie Ihr Becken, Ihre Beine und Ihren Oberkörper **gleichzeitig** („im Block“) über den Rand des Bettes.

4. Ins Bett hineinlegen

Beim Hinlegen machen Sie genau das Umgekehrte wie beim Aufstehen.

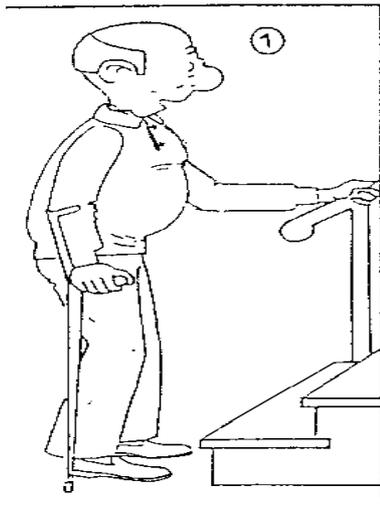
Auf dem Bett sitzend, eine Hand am Bettrand, die andere in der Mitte des Bettes gestützt, heben und beugen Sie die Beine leicht an.

Drehen Sie Ihr Becken, Ihre Beine und Ihren Oberkörper gleichzeitig auf das Bett, überkreuzen Sie leicht die Füße.

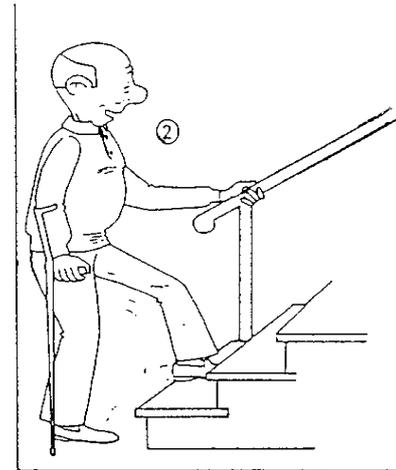
5. Treppensteigen

Hände als Stütze gebrauchen!

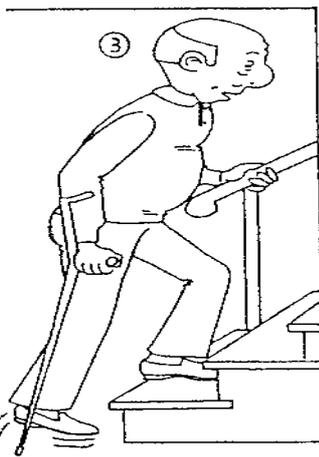
Steigen Sie nur eine Stufe auf einmal hinauf: setzen Sie beide Füße auf dieselbe Stufe, bevor Sie auf die nächste Stufe steigen.



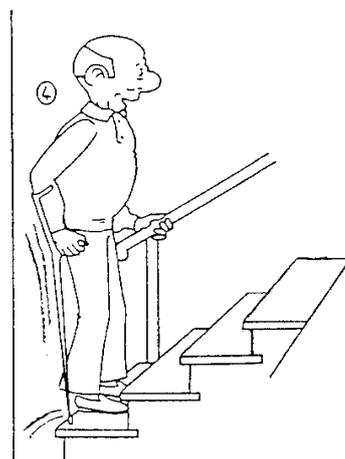
- 1) Eine Hand am Geländer, in der anderen Hand den Stock (oder Krücke).



- 2) Mit festem Halt beider Hände setzen Sie das **nicht operierte Bein** auf die Stufe.



- 3) Nun ziehen Sie das operierte Bein auf die erste Stufe nach.

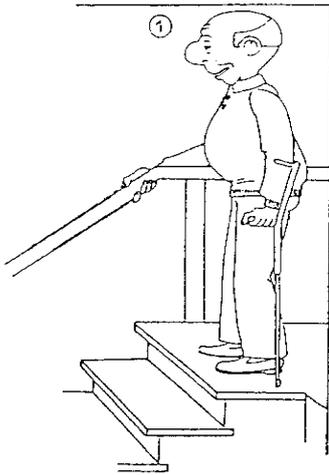


- 4) Bringen Sie Ihren Stock auf die gleiche Höhe.

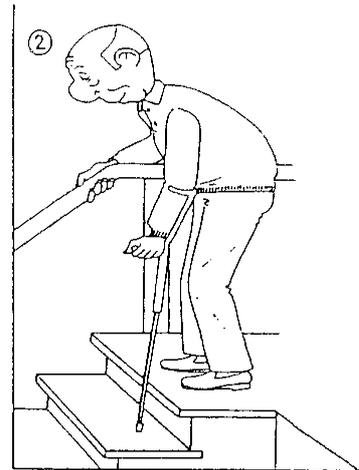
6. Treppen hinuntergehen

Hände als Stütze gebrauchen!

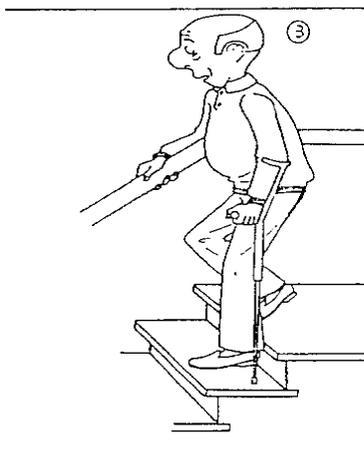
Gehen Sie nur eine Stufe auf einmal hinunter



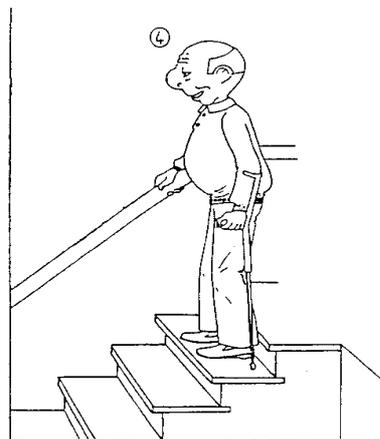
1) Fassen Sie mit der Hand ans Geländer.



2) Stellen Sie Ihren Stock auf die niedrigere Stufe.



3) Stellen Sie das **operierte Bein** auf die Stufe, wo sich bereits der Stock befindet.



4) Stellen Sie das zweite Bein (nicht operiert) neben das erste.

Mögliche Komplikationen

Jeder invasive Eingriff hat Risiken und kann Komplikationen verursachen. Das Risiko einer Komplikation nach einer Hüftprothesenoperation ist jedoch relativ gering bei richtiger Indikation und um vieles kleiner als der erwartete Nutzen des Eingriffes (weniger oder keine Schmerzen und mehr Bewegungsfreiheit).

In seltenen Fällen können folgende Komplikationen auftreten:

- Blutungen und Thrombosen mit Gefahr einer Embolie
- Infektion bzw. Entzündung der Hüfte
- „Herausspringen“ des künstlichen Gelenkes („Luxation“)
- Lockerung der Prothese (frühzeitiger Verschleiß)
- Allergische Reaktionen auf die Prothese (Metall, Nickel) oder auf ein Medikament
- Gefäß- oder Nervenverletzungen
- Beinlängendifferenz
- Versteifung des Hüftgelenkes
- Algodystrophie (Störung des Gewebszustandes verbunden mit Schmerzsyndrom und Funktionseinschränkungen)
- Durch die Anästhesie bedingte Probleme.

Ihr Arzt wird Ihnen diesbezüglich ausführliche Erklärungen geben.

Die Vorbereitung der Entlassung

Wenn alles gut verläuft, können Sie auf ärztliche Anordnung nach 6 Tagen das Krankenhaus verlassen oder in unserer Rehabilitationsabteilung (Sp-Station) weiter das Rehabilitationsprogramm verfolgen.

In diesem Moment können Sie mit Krücken gehen und werden eventuell Hilfe zu Hause benötigen.

Die kostenlose Hilfe des Sozialdienstes im Krankenhaus ermöglicht Ihnen, die passenden Dienstangebote zu finden: Familienhilfe, Heimpflegern, Essen auf Rädern, Kinesitherapeut, Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, einen Kuraufenthalt zu machen.

Da es Wartelisten gibt, sollten Sie für all diese Angebote **vor der Operation** Kontakt mit dem Sozialdienst aufnehmen: Telefonnummer 087/59 92 87 oder 087/59 92 86

Am Tag der Entlassung erhalten Sie alle nötigen Papiere (Medikamenten- und Kinesitherapieverordnung, Versicherungspapiere, ...) und den Nachsorgetermin bei Ihrem Chirurgen.

Ihr Zuhause vorbereiten

Wenn Sie wieder nach Hause kommen, sind Sie noch nicht völlig mobil und müssen mit Einschränkungen bestimmter Aktivitäten rechnen. Überlegen Sie sich, was Sie normalerweise machen und passen Sie diese Abläufe an. Wenn Sie beispielsweise Geschirr in einem unteren Schrankteil aufbewahren, könnten Sie es für die Zeit nach Ihrem Eingriff an einen leichter zugänglichen Platz stellen.

- Wenn Sie selbst kochen, können Sie vorkochen und einfrieren oder sich einen Vorrat an Fertiggerichten anlegen. Die Mahlzeiten können dann schnell in der Mikrowelle aufgewärmt werden und es fällt weniger schmutziges Geschirr an.
- Es empfiehlt sich auch, alle Haushaltsarbeiten (Putzen, Wäsche) so weit wie möglich zu erledigen, denn in den ersten Wochen nach dem Eingriff werden Ihnen diese nicht leicht fallen. Lassen Sie sich von Ihrem „Begleiter“ bei den notwendigen Vorbereitungen helfen.
- Waschen Sie vor dem Eingriff die gesamte Schmutzwäsche. Legen Sie sich für die erste Zeit lockere und bequeme Kleidung zurecht.
- Entfernen Sie Stolperfallen wie lose Teppiche, Kabel und kleinere Einrichtungsgegenstände von den Laufwegen in Ihrem Zuhause, um Unfälle und Stürze zu vermeiden. Falls erforderlich, machen Sie die Wege breiter, damit Sie auch mit einer Gehhilfe oder einem Stock bequem laufen können.
- Gegenstände, die Sie häufig brauchen - Fernbedienung, Medikamente, Lesestoff - legen Sie an leicht zugängliche Orte.
- Legen Sie Bettdecken lose auf das Bett, damit Sie leichter ein- und aussteigen können. Falls Ihr Schlafzimmer im zweiten Stock liegt, könnte es in der ersten Zeit sinnvoll sein, sich im unteren Stockwerk eine Schlafgelegenheit einzurichten. Dann müssen Sie keine Treppen steigen, wenn es Ihnen nicht gut geht.
- Natürlich ist es auch von Vorteil, wenn Sie nach einer Totalgelenkendoprothese Hilfe haben. Sagen Sie Ihrer Familie oder Freunden rechtzeitig Bescheid, damit Sie Ihnen während der Rekonvaleszenzzeit helfen können

Wieder zu Hause

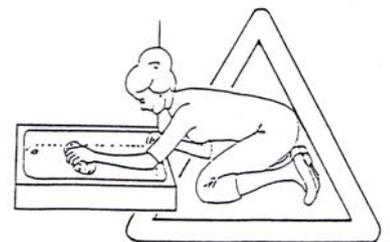
Wenn Sie wieder zu Hause sind, sollten Sie Ihre Hüfte im Auge behalten. Bei folgenden Anzeichen sollten Sie Ihren Hausarzt oder den Chirurgen kontaktieren: Anschwellen, Rötung, starke Schmerzen, Hitze und „Klopfen“ oder Fieber.

Sie sollten auch weiterhin die erlernten Verhaltensregeln einhalten. Auf den beiden nächsten Seiten finden Sie diese nochmals zusammengefasst.

Was Sie unbedingt vermeiden sollten

Vermeiden Sie vor Allem in den ersten 12 Wochen nach der Operation alle extremen Belastungen der Hüfte:

- Sitzen auf **niedrigen Stühlen** oder **tiefen Sesseln**
- In die **Hocke** gehen
- Sitzen mit **überschlagenen Beinen** (siehe Seite 12)
- **Schwere** körperliche **Arbeiten**, Heben schwerer Lasten
- Arbeiten in häufig **ungünstiger Körperhaltung**: z.B. Garten umgraben, nach vorne gebeugte Haltung, ...
- Sportarten mit **ruckartigen Stoß- und Schwerbelastungen** auf das Hüftgelenk (z.B. Tennis, alpiner Skilauf, Jogging, ...)
- **Abrupte Drehungen** auf dem operierten Bein
- **Eiliges Handeln** (kann **Verletzungen** und **Stürze** verursachen)

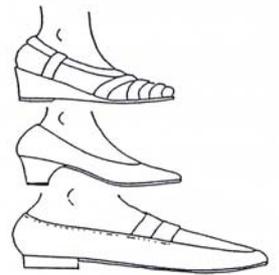


Was besonders günstig für Sie ist

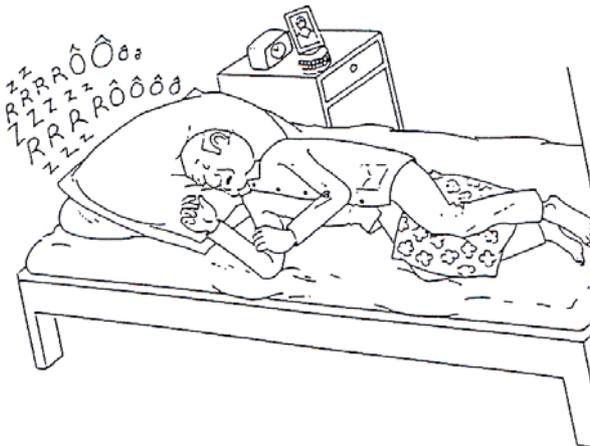


- Machen Sie regelmäßige **Spaziergänge** auf gut ausgebauten Wegen
- Üben Sie Sportarten mit leichten **körperlichen Bewegungen** aus, z.B. Wandern, leichte Gymnastik, Fahrrad fahren, Wassergymnastik unter Anleitung, Treppen steigen,

... Tragen Sie **feste Schuhe**, wenn möglich ohne Schnürsenkel (sie sind einfacher anzuziehen)



- Legen Sie sich zum Schlafen vorzugsweise **auf die operierte Seite**, so kann der neuen Hüfte am wenigsten passieren. Wenn Sie auf der anderen Seite schlafen, legen Sie ein **Kissen** zwischen die Knie, damit Sie Ihre Beine während des Schlafens nicht überkreuzen.



- Sie sollten sich auch **regelmäßig auf den Bauch** legen, das kräftigt die Gesäßmuskulatur.
- Drehen Sie Ihre Beine und Ihren Oberkörper immer gleichzeitig („**im Block**“)

