

# >> FIT MIT HÜFT-TEP

Das Konzept unserer ambulanten Nachbehandlung



Profitieren Sie von unseren langjährigen Erfahrungen aus dem Spitzensport und der Ganzheitlichkeit des Konzeptes. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Herrn Dr. Stock, Frau Dr. Mohr oder Ihren Physiotherapeuten auf Station.

## > Heilungsverlauf

- Vor Operation: Falls schmerzbedingt möglich: vorbereitendes Training (Better in – Better out)
- OP
- 8 – 10 Tage Klinikaufenthalt
- 7 Tage Teilbelastung an Gehstützen nach der OP
- Ab dem 7. Tag postoperativ schmerzadaptierte Vollbelastung im 4-Punktgang an Gehstützen
- Ca. 3 Wochen ambulante/stationäre Rehabilitation

- Etwa ab der 6. postoperativen Woche Vollbelastung ohne Gehstützen

### Funktionelle Messung:

- Nach ca. 3 Monaten post OP empfehlen wir eine Beurteilung der Statik inkl. Ausschluss einer Beinlängendifferenz mittels 3-D-Statikvermessung.
- Nach ca. 6 – 8 Monaten post OP wird eine funktionelle Bewegungsanalyse (IFD) zur Beurteilung der weiteren Belastbarkeit (Alltags- und sportliche Aktivitäten) empfohlen.

## > Operation und Klinikaufenthalt

Viele Menschen haben einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie sich für eine Hüft-TEP entscheiden. Das Ziel einer solchen OP ist es, den Alltag zu erleichtern und damit die Lebensqualität zu

verbessern. Damit Sie wissen, was Sie mit dem neuen Hüftgelenk erwartet, geben wir Ihnen für die ersten Tage nach der Operation ein paar Informationen im Überblick an die Hand:

### 1. Tag nach der OP

- Kreislauftraining
- Erste Schritte am Gehwagen mit Teilbelastung (20 kg)
- Leichte Mobilisation

### 3. Tag nach der OP

- Gehen an Unterarmgehstützen
- Beginn mit Eigenübungen (Extension in Rückenlage <sup>1</sup>, aktive Abduktion (Abspreizung) <sup>2</sup>, aktive Innenrotation)



### 5. Tag nach der OP

- Treppen steigen mit Geländer + Unterarmgehstützen
- Aktivierung Gesäßmuskulatur

### 7. Tag nach der OP

- 4-Punktgang, schmerzangepasst bis hin zur Vollbelastung

### 8. bis 10. Tag nach der OP

- Entlassung möglich

## > Nachbehandlung

Es gibt verschiedene Wege der Nachbehandlung:

- Stationäre Rehabilitation
- Ambulante Rehabilitation
- Unser ambulantes Nachbehandlungskonzept in der MediaPark Klinik

### Unsere Vorteile:

- Alle Disziplinen betreuen Sie von Anfang an, d. h., kein Arzt-/Therapeutenwechsel nötig
- Die Nähe zum Operateur, damit eine maximal kompetente ärztliche Betreuung

- 3 Wochen lang 5 x pro Woche Manuelle Therapie, Krankengymnastik und Lymphdrainage
- Plus 6 x pro Woche individuelles, an Ihre Heilungsphase angepasstes Training
- Komplementär orthopädische Unterstützung der Heilung, z. B. Akkupunktur, Magnetfeldtherapie, Neuraltherapie, Blutegeltherapie etc.
- Bei Bedarf Osteopathie
- Sie sind zu Hause und erhalten maximal effizient Ihre Therapie



### Für das operierte Bein gilt:

- Bewegungslimitierung: 90° Hüftbeugung
- Keine verstärkte Außenrotation
- Mit dem operierten Bein nicht über die Körpermitte hinweg bewegen

### Gut zu wissen:

- Sinnvolle Hilfsmittel: Greifzange, Toilettensitzerhöhung, Schuhlöffel etc.
- Eigenübungen müssen leicht und unkompliziert sein, sie sollten schmerzfrei ausführbar sein und eine hohe Wiederholungszahl sollte möglich sein.
- Es ist wichtig, ein normales, physiologisches Gangbild zu erreichen.
- Achtung: Narben müssen mobilisiert werden, da sie sonst zu funktionellen Einschränkungen führen können.

## > Leben mit Hüft-TEP

Nach der Nachbehandlung/Reha haben Sie den Sprung in den Alltag geschafft. Die vorher meist lang strapazierten Strukturen rund um das neue Gelenk sind allerdings noch nicht wieder im Normalzustand. Es sollte daher dringend weiter trainiert werden, damit die Hüfte immer belastbarer wird. Häufig ist es sinnvoll, weiter Physiotherapie zu erhalten.

### Was ist nach der Operation möglich?

- Freies Gehen
- Gartenarbeit
- Leichte Sportarten (Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Golfen, Wandern)
- Sportarten, die vor der Operation gemacht wurden, in modifizierter Ausführung. Dabei kommt es auf die Dosierung, das vorherige gezielte Aufbautraining und die dabei erreichte Belastbarkeit an.



Kräftigung der seitlichen Gesäßmuskulatur

## > Ihr Kontakt zu uns



### MediaPark Klinik

Im MediaPark 3  
50670 Köln  
[www.mediapark-klinik.de](http://www.mediapark-klinik.de)



### PhysioSport Köln GmbH Standort MediaPark

T 0221.97 97 450  
E [mediapark@physiosportkoeln.de](mailto:mediapark@physiosportkoeln.de)  
[www.physiosportkoeln.de](http://www.physiosportkoeln.de)



[www.orthopaedie-mediapark.de](http://www.orthopaedie-mediapark.de)

IFD  
COLOGNE

[www.IFD-Cologne.com](http://www.IFD-Cologne.com)