

Ihre Entlassung/Verlegung nach einer Hüftendoprothesen-Behandlung im Endoprothetik-Zentrum

Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
an den Westküstenkliniken in Heide

Zertifiziertes Zentrum nach:



Registriert im:





Patientenbroschüre

Endoprothetik-Zentrum Heide

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Rahmen Ihrer Behandlung in unserem Endoprothetik-Zentrum haben wir folgenden Eingriff bei Ihnen vorgenommen:

- Implantation einer Hüft-Totalendoprothese (Hüft-TEP)
- Implantation einer Duokopf-Endoprothese (Hüftteilersatz)
- Wechsel-Operation einer Hüftendoprothese: _____

Sie haben bereits während des Aufenthaltes von uns eine allgemeine Informationsbroschüre erhalten, die Ihnen weiterführende Informationen zum Ersatz des Hüftgelenkes bietet. Mit dieser Information wollen wir Ihnen ein paar Aspekte anlässlich der Entlassungsvorbereitung näherbringen und etwaige Fragen beantworten.

Ihr



Dr. Roman Mroz
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Leiter des Endoprothetik-Zentrums

Nachbehandlung - Rehabilitation

Was müssen Sie beachten? - Wie geht es weiter?

In den ersten Tagen und Wochen nach der Operation ist es unser und Ihr Ziel, die vollständige Belastbarkeit der Hüftendoprothese herzustellen. Es ist wichtig, das Gangbild zu normalisieren und zu balancieren sowie die Beweglichkeit zu verbessern. Ein entscheidender Faktor ist gerade in den ersten Wochen Ihr eigenes Training und Üben nach Anleitung. Auch die weitere Verordnung und Durchführung von Physiotherapie ist sinnvoll. Es wird Ihnen helfen, Ihre Muskeln zu kräftigen und die Gelenke beweglich zu halten, das Thromboserisiko reduzieren, Infektionen der Atemwege vermeiden und somit Ihre Genesung beschleunigen. Erfahrungsgemäß ist auch die Anwendung von Bewegungsbädern wirkungsvoll. Sollten Sie sich einer Rehabilitation unterziehen, so werden diese Anwendungen dort durchgeführt.

Wann können Sie ohne Gehstützen laufen?

Die Gehstützen dienen mehr der Sicherheit. Sie können auf diese in Kürze verzichten, wenn Sie sich sicher fühlen. Erfahrungsgemäß sind die Gehstützen für längere Strecken über einen Zeitraum von 6 bis 12 Wochen hilfreich.

Brauchen Sie noch Schmerzmittel?

Erfahrungsgemäß werden Sie über einen Zeitraum von mindestens 4 bis 6 Wochen Schmerzmittel benötigen - abhängig vom Schmerzempfinden und der Stärke der Schmerzen. Zum Erreichen einer guten Beweglichkeit sollten die Schmerzmittel nicht zu früh abgesetzt werden. Näheres stimmen Sie bitte mit der/m behandelnden Ärzt*in ab.

Wobei müssen Sie aufpassen?

Durch die im Vergleich zur normalen Anatomie kleineren Köpfe der Hüftendoprothese kann es bei bestimmten Bewegungen zu einer Verrenkung des Hüftgelenkes kommen, die sich nur in Narkose wieder beheben lässt. Sie sollten deswegen:

- das Hüftgelenk nicht stärker als 90° beugen (tiefe Sessel meiden, Toilettensitzerhöhung verwenden, nicht nach Sachen bücken...)
- die Beine nicht übereinanderschlagen
- den Rumpf nicht gegen das stehende Bein verdrehen

Ihre Zeit danach - Wie läuft die Weiterbehandlung ambulant ab?

Grundsätzlich untersucht und behandelt Sie zunächst die/der weiterbehandelnde Ärzt*in. Wenn Sie nach 3 Monaten gut auf den Beinen sind, nur noch geringe Restbeschwerden und eine gute Funktion haben (freie Streckung, Beugung über 100°), dann läuft alles regelrecht. Wenn es bei Ihnen nicht so gut vorangeht, so kann die/der behandelnde Ärzt*in Sie bei uns im Rahmen der Sprechstunde vorstellen (Terminvereinbarung über das Vorzimmer). Gegebenenfalls sollte dann vor der Vorstellung ein aktuelles Röntgenbild angefertigt und zur Untersuchung mitgebracht werden.

In den ersten Wochen nach Ihrer Heimkehr werden Sie gegebenenfalls noch Hilfe brauchen. Dies sollten Sie berücksichtigen und Vorkehrungen treffen hinsichtlich der Führung des Haushaltes, der Erledigung der Einkäufe und Dinge des Alltags, die eventuell noch nicht gleich von Ihnen selbst verrichtet werden können.

Nachbehandlung - Rehabilitation

Einige spezielle Aspekte:

Autofahren

Ganz oben steht Ihre persönliche Sicherheit. Häufig ist es schon nach wenigen Wochen wieder möglich, ein Auto zu führen. Um Gas zu geben, zu schalten und zu bremsen, ist aber ein hohes Maß an Kontrolle in den Beinen notwendig. Wegen dieser erhöhten Belastung (besonders in den Beinen, auch beim Ein- und Aussteigen in das Auto) sollten Sie dies vorher mit Ihrer/m behandelnden Ärzt*in und/oder Physiotherapeut*in absprechen und eine kontrollierte Ein- und Ausstiegsbewegung angewendet werden.

Zurück ins Berufsleben

Abhängig von der körperlichen Belastung und insbesondere des operierten Gelenkes ist eine Rückkehr in den Beruf nach ca. 4 bis 8 Wochen möglich. Auch hier sollten Sie vorher mit Ihrer/m Ärzt*in besprechen, wann Sie wieder arbeiten gehen können. Sofern Sie sich unsicher fühlen, sollten Sie noch warten.

Prävention von Entzündungen

Ihre Endoprothese ist ein metallisches Implantat und daher besonders gefährdet auch im Verlauf durch entzündliche Prozesse beeinträchtigt zu werden. Daher ist es sehr wichtig, dass vor bestimmten medizinischen Eingriffen (z.B. Zahnbehandlungen) und im Rahmen von Entzündungen im Körper (u.a. Harnwegsinfektionen, Lungenentzündungen, Entzündungen im Nase-, Mund- Rachenbereich) eine antibiotische Therapie bzw. Prophylaxe (z.B. zahnärztliche Eingriffe: 2g Amoxicillin 1h zuvor - bei Allergie Clindamycin 600mg) durchgeführt wird. Besonders bei Diabetikern ist die medizinische Fußpflege und Prävention von Infektionen sehr wichtig. Fragen Sie diesbezüglich Ihre/n behandelnde/n Ärzt*in.

Ernährung

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung basierend auf einem Mix aus Vitaminen, Eiweißen, Fetten und ausreichend Kohlenhydraten und Flüssigkeit lässt Sie schneller wieder nach einer Operation genesen. Hinsichtlich Ihrer Ernährung gibt es im Allgemeinen keine Einschränkungen.

Implantate und Metalldetektoren

Sie haben einen Ausweis erhalten, in dem die eingebauten Implantate dokumentiert sind. Sie sollten diesen Ausweis also bei sich führen, auch falls einmal Folgeeingriffe notwendig sein sollten. Er ist auch hilfreich, wenn Sie durch eine Sicherheitskontrolle müssen, z.B. am Flughafen.

Sexualität

Gegen eine sexuelle Aktivität spricht nichts. Sie sollten jedoch vorher mit Ihrer/m Physiotherapeut*in besprechen, welche Stellungen für Sie zu empfehlen sind.

Nachbehandlung - Rehabilitation

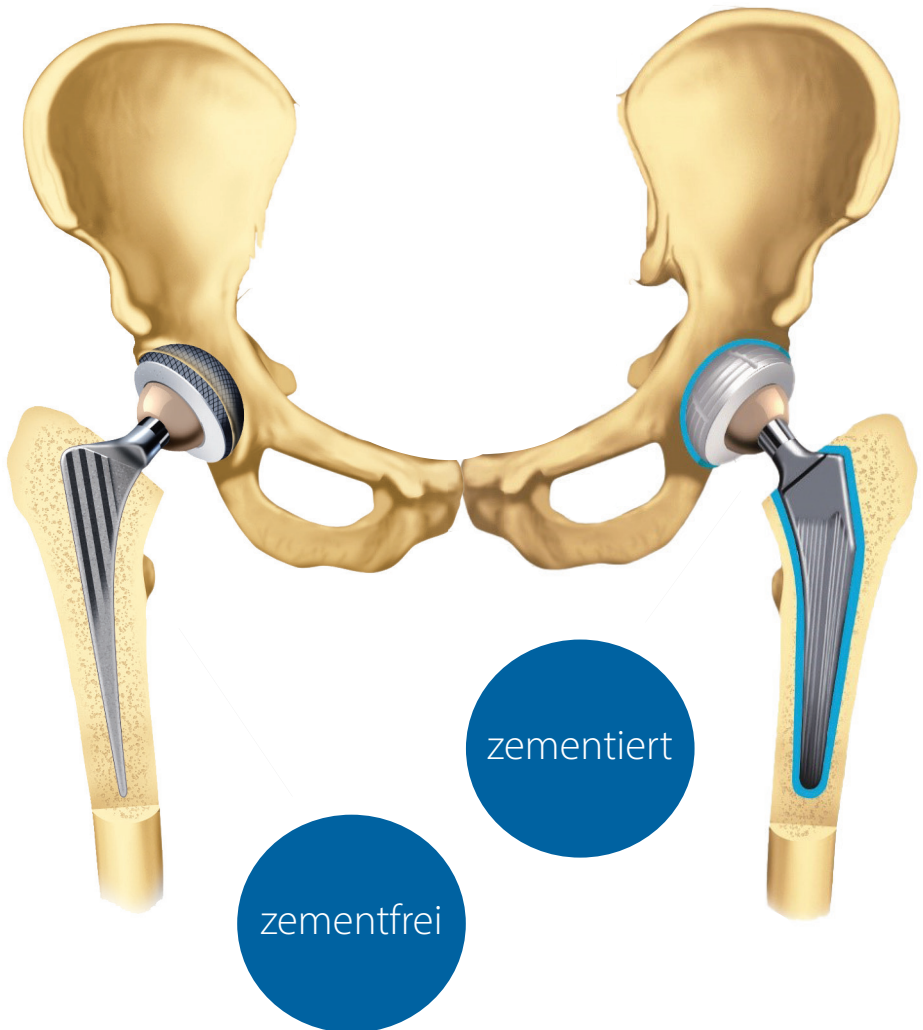
Sport und Aktivitäten

Eine Endoprothese erlaubt Ihnen in gewissen Leistungsgrenzen auch die Rückkehr zum Sport. Hier stehen am Anfang Sportarten mit geringer Belastung wie Schwimmen (Rücken, Brustschwimmen ohne starke Hüftbeugung) und Radfahren (Rad mit tiefem Einstieg). In Maßen können Sie dies bereits nach ein paar Wochen betreiben. Nach Rückgang der allgemeinen Beschwerden können Sie nach ca. 2 Monaten längeres Gehen wie Nordic Walking anstreben. Intensivere Sportarten wie Jogging wird man in der Regel erst nach 6 Monaten wieder beginnen können - fördern aber den Gelenkverschleiß. Wenn Sie Freizeitaktivitäten nachgehen, so sollten Sie ein Handy mit sich führen, falls Sie nach einer unglücklichen Bewegung Hilfe brauchen.



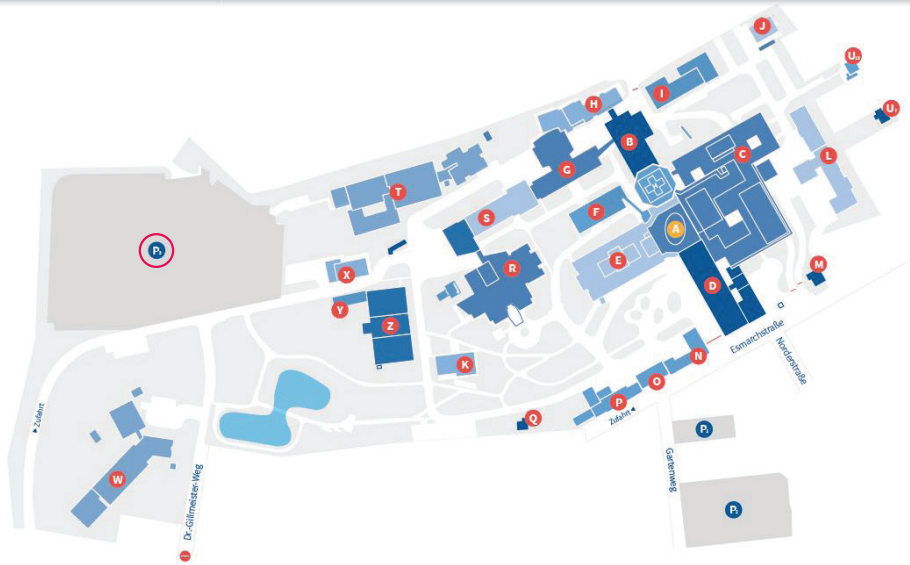
Beratung und Unterstützung

Notizen zum Entlassungsgespräch



Ihr Partner für Gesundheit

Westküstenkliniken Brunsbüttel und Heide



Westküstenkliniken in Heide

Endoprothetik-Zentrum
Haus C, Erdgeschoss
Chefarzt Dr. Roman Mroz
Esmarchstraße 50
25746 Heide

Terminvereinbarung

Sekretariat: Nicole Höffken
und Maybritt Gude
Telefon: 0481 785-1401
Telefax: 0481 785-1409
endoprothetik-zentrum@wkk-hei.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung.

Der Weg zu den Westküstenkliniken ist gut ausgeschildert. Auf dem großen P3-Parkplatz des Klinikgeländes können Sie für die Dauer Ihres Aufenthalts Ihren Pkw kostenfrei abstellen. Sie erreichen unseren Parkplatz über die Straße „Blauer Lappen“ in Lohe-Rickelshof. Bei eingeschränkter Gehfähigkeit können Sie sich vor dem Haupteingang absetzen lassen.

www.westkuestenkliniken.de



Weitere Informationen
über unser Zentrum
finden Sie hier:



Bildnachweis: Titelbild (© psdesign1, fotolia.com), Bild Seite 2 (© Adobe Stock), Bild Seite 3 (© WKK), Bild Seite 6 (© Adobe Stock) Bilder Seite 7 (© Firma Zimmer)

Herausgeber: Westküstenkliniken Brunsbüttel und Heide gGmbH, Unternehmenskommunikation, Esmarchstraße 50, 25746 Heide
V.i.S.d.P.: Dr. Martin Blümke, Medizinischer Geschäftsführer,
Dr. Bernward Schröder, Kaufmännischer Geschäftsführer
Mai 2022