



# UMGANG MIT EINER KÜNSTLICHEN HÜFTPROTHESE





## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	2
2. Das Hüftgelenk .....	2
3. Das künstliche Hüftgelenk .....	3
4. Gründe für einen künstlichen Hüftersatz .....	3
5. Die wichtigen Bewegungen der Hüfte .....	4
6. Tipps und Tricks vor der Operation .....	5
7. Krankenhausaufenthalt .....	7
8. Tipps und Tricks nach der Operation .....	9
9. Häufig gestellte Fragen .....	12
10. Rehabilitation .....	14
11. Nützliche Informationen .....	14
12. Nützliche Telefonnummern .....	15
13. Medikamentenliste .....	16
14. Notizen / Fragen .....	17

## ADRESSES

### Centre Hospitalier du Nord

120, avenue Salentiny  
L-9080 Ettelbruck  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

B.P. 103  
L-9002 Ettelbruck

Tél.: 8166-1  
Fax: 8166-3080

### Centre Hospitalier du Nord

10, rue Grande-Duchesse Charlotte  
L-9515 Wiltz  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

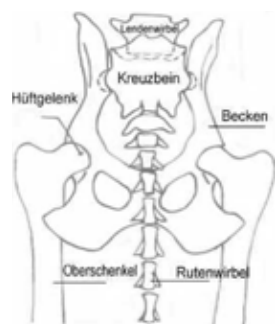
Tél.: 8166-9  
Fax: 81669-3049



## 1. Einleitung

Diese Informationsbroschüre soll dazu beitragen, Ihre Hüftgelenkerkrankung besser zu verstehen, Ängste abzubauen und Ihnen, im Falle einer Operation, den Spitalaufenthalt in jeder Art und Weise zu erleichtern. Die Broschüre soll das Aufklärungsgespräch mit Ihrem Arzt und auch die weiteren Informationsgespräche mit Ihrem betreuenden Team im Krankenhaus nicht ersetzen, sondern Sie im Gegenteil dazu ermutigen, Fragen zu stellen, damit Sie auch in der Nachbehandlung aktiv und erfolgreich zum Genesungsverlauf beitragen können.

## 2. Das Hüftgelenk



Das Hüftgelenk wird auch als Kugelgelenk bezeichnet und bildet die Verbindung des Rumpfes mit den Beinen. Beim Gehen, Drehen oder Beugen ist das Hüftgelenk maßgeblich im Spiel. Es besteht aus einer Hüftpfanne, die sich im Beckenknochen befindet, und einem Hüftkopf. Der Hüftkopf sitzt am obersten Teil des Oberschenkelknochens. Pfanne und Kopf sind bei einem gesunden Hüftgelenk mit einer Knorpelschicht überzogen. Das Gelenk selbst wird von einer Gelenkkapsel umgeben. Im Gelenkspalt (zwischen Hüftkopf und Hüftpfanne) ist Gelenkflüssigkeit, die bei jeder Bewegung ein reibungsloses Gleiten des Kopfes in der Pfanne ermöglicht.

## 3. Das künstliche Hüftgelenk

Das künstliche Hüftgelenk besteht aus den gleichen Teilen wie das natürliche Hüftgelenk: aus der Gelenkpfanne und dem Gelenkkopf, der auf dem Gelenkschaft sitzt. Die Gelenkpfanne wird vom Beckenknochen gebildet, während der Gelenkkopf mit dem Gelenkschaft zum Oberschenkelknochen gehört. Einen Sonderfall stellt die Hüft-Teilprothese dar, bei der lediglich der Gelenkkopf ersetzt wird. Grundsätzlich gibt es zahlreiche unterschiedliche Prothesenmodelle. Welches letztlich verwendet wird, entscheidet der Arzt nach ausführlichen Untersuchungen.

## 4. Gründe für einen künstlichen Hüftersatz

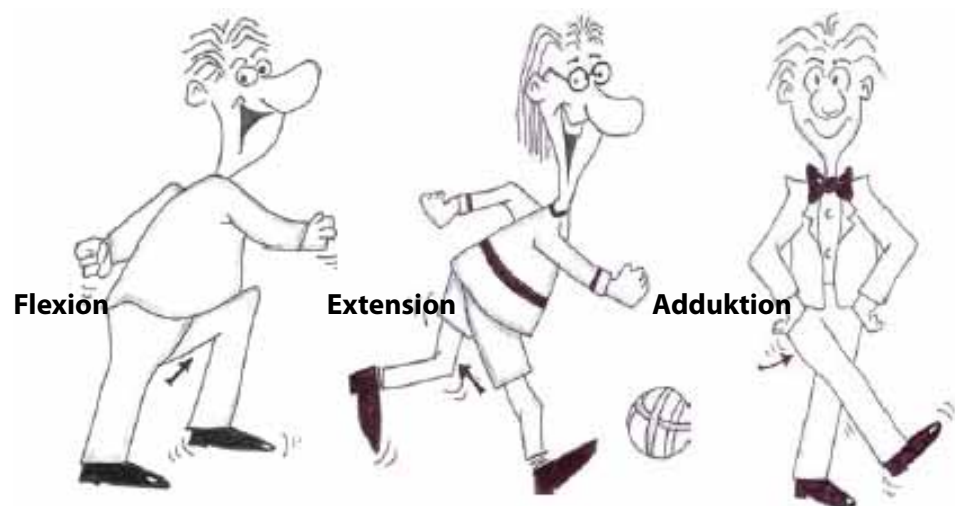
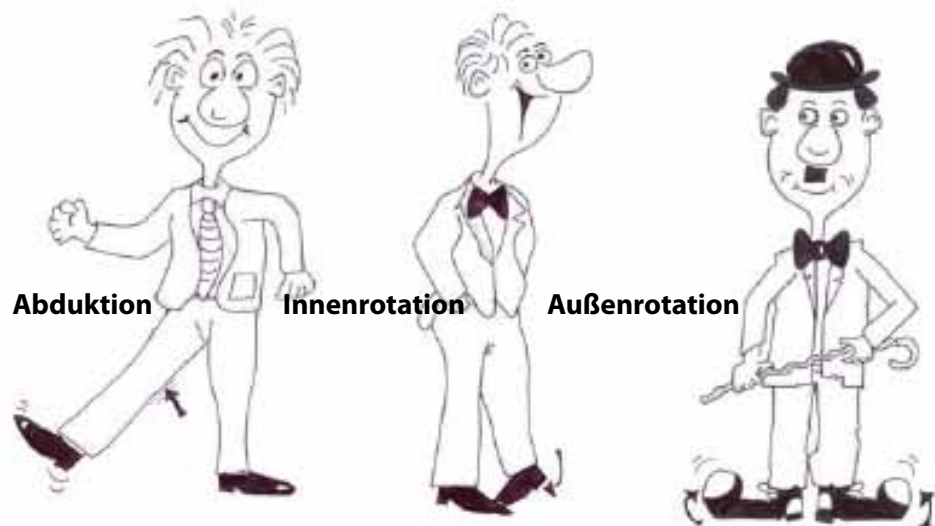
Die Hüfte kann von verschiedenen Krankheiten betroffen sein:

- Verschleiß des Hüftgelenks, z.B. bei Coxarthrose
- Hüftkopfnekrose, z.B. bei Mangel durchblutung nach Unfall
- Oberschenkelknochenfraktur
- Trümmerfraktur von Kopf oder Pfanne
- Fehlstellung des Gelenkes
- Störungen des Knochen- und Knorpelgewebes

Gemeinsames Merkmal ist immer der Schmerz. Je mehr die Bewegung zur Qual wird, umso weniger bewegt man sich. Doch selbst in Bewegungspausen können, je nach Krankheit, Schmerzen bestehen. Und schlimmer noch: die Bewegungsruhe kann die Schmerzen sogar noch verstärken. Denn das Gelenk wird dann nicht mehr optimal mit wichtigen Nährstoffen versorgt.



## 5. Die wichtigsten Bewegungen der Hüfte



## 6. Tipps und Tricks (vor der Operation)

Vor Ihrer Operation können Sie einige Dinge tun, um Ihre Genesung erfolgreich, einfacher und sicherer zu gestalten. Sie sind eine der tragenden Säulen für den Erfolg der Operation!

### Bleiben Sie so aktiv wie möglich

Für eine erfolgreiche Operation ist es wichtig, dass Sie vor Ihrer Operation aktiv bleiben. Studien haben gezeigt, dass sich Patienten schneller von der Operation erholen und beweglicher sind, wenn sie vor der Operation ebenfalls kräftiger und beweglicher sind. Leichte Bewegungen, wie Gehen, Übungen für den Bewegungsumfang sowie Schwimmen können dazu beitragen, dass Sie kräftig und beweglich bleiben. Sprechen Sie die Übungen jedoch bitte vorher mit Ihrem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten ab. Vorteilhaft für die Mobilisation nach der Operation ist der richtige Umgang mit Gehhilfen. Es macht daher Sinn, schon vor der Operation zu üben. Falls Sie eigene Gehhilfen zu Hause besitzen, sollen Sie diese mit ins Krankenhaus bringen.

### Hören Sie mit dem Rauchen auf

Es ist empfehlenswert, mindestens vier Wochen vor Ihrer Operation mit dem Rauchen aufzuhören, falls Sie dies noch nicht getan haben. Dadurch verringert sich das Risiko von Komplikationen während und nach Ihrer Operation.

### Nehmen Sie überflüssige Pfunde ab!



Mehr Gewicht bedeutet mehr Belastung auf Ihr ohnehin schon geschädigtes Gelenk. Eine gesunde und bewusste Ernährung kann Ihnen zu besseren Voraussetzungen für den operativen Erfolg verhelfen.



### **Stellen Sie sicher, dass alle Infektionen vor der Operation abgeheilt sind**

Hierzu gehören Zahnabszesse, Blaseninfektionen, Infektionen wie Beingschwüre, Erkältungen und Grippe. Der Grund hierfür ist, dass sich Infektionen während der Operation in Ihrem Körper ausbreiten und das neue Implantat infizieren könnten. Daher müssen Sie Ihren Operateur umgehend darüber informieren, falls bei Ihnen der Verdacht auf eine Infektion besteht oder eine Infektion festgestellt wurde. Ihre Operation muss dann möglicherweise verschoben werden.

### **Nehmen Sie Vorkehrungen für die Zeit nach der Operation**

Möglicherweise benötigen Sie Hilfe bei der Heimfahrt, beim Einkaufen oder ähnlichem. Räumen Sie alle Stolperfallen aus dem Weg (z.B. Teppiche). Achten Sie auf genügend Platz, um mit den Krücken sicher gehen und alles erreichen zu können. Überlegen Sie zusammen mit Ihrer Familie oder Freunden, ob es nicht sinnvoll ist, eine Schlafmöglichkeit auf der gleichen Ebene mit dem Wohnzimmer zu errichten. Achten Sie auf eine ausreichende Beleuchtung, damit Sie Hindernisse leicht erkennen.

Bitte besprechen Sie dies mit Ihrer Familie, Ihrem behandelnden Arzt oder dem Krankenhauspersonal.

### **Listen Sie alle Ihre Medikamente auf**

Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder das Krankenhauspersonal, welche Ihrer gewöhnlichen Medikamente Sie absetzen (z.B. Blutverdünner) oder weiter einnehmen müssen. Im hinteren Teil der Broschüre befindet sich eine Liste, in der Sie Ihre Medikamente eintragen können (Seite 16).

## **7. Krankenhausaufenthalt**

### **Vor der Operation:**

Um Risiken auszuschließen, werden sich der Operateur und der Narkosearzt vorab mit Ihrem gesundheitlichen Zustand befassen. Prinzipiell lassen sich Hüftpfanne und Schaft zementfrei oder zementiert verankern. Über Vor- und Nachteile und die beste Wahl des Operationsverfahrens sollten Sie mit Ihrem Operateur reden. Zusätzliche Untersuchungen werden eventuell noch vorgenommen (Labor, Röntgen, Elektrokardiogramm...).

Am Vorabend Ihrer Operation werden Sie im Krankenhaus aufgenommen.

Wenn nötig, werden am Abend vor der Operation noch weitere Untersuchungen (Röntgen, Blutuntersuchung) durchgeführt. Die betroffene Region wird enthaart/rasiert und Sie müssen eine Dusche mit desinfizierender Seife nehmen. Falls nicht anders vom Arzt verordnet, müssen Sie ab 24 Uhr nüchtern bleiben. Sie erhalten zur Nacht, falls vom Arzt verordnet, ein Beruhigungs- oder Schlafmittel.

Am Tag der Operation werden Sie vom Pflegepersonal geweckt und müssen sich erneut einer Dusche mit desinfizierender Seife unterziehen. Weitere Anordnungen erhalten Sie vom Pflegepersonal (Antithrombose-strümpfe, Beruhigungsmittel, Operationskittel...).

### **Die Operation:**

Wenn eine Hüftprothese implantiert wird, ersetzt man die Gelenkpfanne des Beckens durch eine Pfannenprothese. Der Hüftkopf und der Schenkelhals selbst werden durch den Prothesenschaft mit aufsitzendem Kunststoff ersetzt.

Es besteht die Möglichkeit, die genannten Komponenten entweder mit oder ohne Knochenzement im Knochen zu fixieren. Eine weitere Möglichkeit ist die Hemiprothese: in diesem Fall werden nur Schenkelhals und der Hüftkopf, nicht aber die Pfanne künstlich erneuert. Die Operation wird bei Vollnarkose durchgeführt und das Hüftgelenk über einen Zugang von vorne, seitlich oder von hinten freigelegt und anschließend ausgetauscht.

Bitte wenden Sie sich für weitere Fragen an Ihren Arzt.



### Nach der Operation:

Nach der Operation kommen Sie gewöhnlich für etwa 2 Stunden zur Überwachung in den Aufwachraum. Wieder im Zimmer, merken Sie sehr schnell, dass Sie noch schlapp und müde sind. Dies liegt vor allem an der Narkose. Den Tag der Operation verbringen Sie im Bett. Der Blasenverweilkatheter, Hüftbandage sowie die Infusionen (Antibiotikaprophylaxe sowie Schmerzmittel) werden Sie bis zum Tag nach der Operation beibehalten. Die „Redonflaschen“ werden in der Regel am zweiten Tag nach der Operation gezogen. Die Wunde wird alle 2 Tage desinfiziert, und das Pflaster erneuert. Auch werden, in den kommenden Tagen weitere Blutuntersuchungen sowie eine Röntgenkontrolle durchgeführt.

Wenn möglich, verlassen Sie bereits am ersten Tag nach der Operation, spätestens aber nach zwei Tagen das Bett und werden mit Hilfe des Physiotherapeuten an den Bettrand mobilisiert. In den kommenden Tagen wird mit Ihnen geübt, so dass Sie, je nach Zustand, am dritten Tag nach der Operation mit einem Gehgestell im Flur spazieren können. Ziel ist es, je nach Zustand, dass Sie mit Krücken Treppen steigen können. Dazu sind die meisten Patienten nach einer Woche in der Lage. Die Gehstützen müssen Sie in den ersten Wochen immer verwenden.

Mit der Operation verschwinden in der Regel die früheren Hüftschmerzen. Die Wundschmerzen der ersten Tage werden mit entsprechenden Mitteln gelindert.

### Mögliche Risiken und Komplikationen

Zu den allgemeinen Risiken gehören Thrombosen und Embolien, denen man durch die Gabe von blutverdünnenden Medikamenten, sowie dem Tragen von speziellen Antithromosestrümpfen vorbeugen kann.

Infektionen, Verletzungen von Blutgefäßen und Nerven sind sehr selten. Durch die Gabe von Antibiotika vor und in manchen Fällen auch nach der Operation sowie durch die speziellen keimarmen aseptischen Operationssäle ist die Infektionsrate sehr gering.

Durch ungünstige Bewegungen kann es zum Auskugeln (Luxation) der Prothese kommen. Die Luxation der Hüfte wird durch eine Außendrehung und gleichzeitige Anspannung des Beines verursacht. Tipps und Tricks zur richtigen Lagerung und Bewegung finden Sie in den kommenden Seiten.

Wird das künstliche Hüftgelenk ausreichend be- und nicht überlastet und besteht eine gute muskuläre Führung sowie ein fester Knochen, kann man eine lange Haltbarkeit des künstlichen Gelenkes erwarten.

### 8. Tipps und Tricks (nach der Operation)

Bewegungen, die im Allgemeinen zu vermeiden sind:



Beine überkreuzen



in die Hocke gehen



Oberkörper drehen

### Machen Sie Gebrauch von nützlichen Hilfen:

- Strumpfanziehhilfen
- Toilettensitzerhöhung
- Duschhocker
- Greifzange (helfende Hand)
- langer Schuhlöffel

### Toilette

Auf der Toilette stellt eine Toilettensitzerhöhung eine große Hilfe dar. Ein Handgriff an der Wand erleichtert zudem das Hinsetzen und Aufstehen.



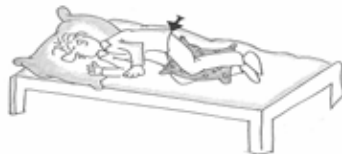
## Körperpflege und Duschen

Achten Sie unbedingt auf rutschfeste Matten in der Duschkabine oder Badewanne. Lassen Sie eventuell noch zusätzliche Handgriffe anbringen. Ein Plastikhocker bietet eine große Hilfe in der Dusche. Wenn Sie die Badewanne benutzen, können Sie über das Ausleihen eines Badewannenliftes nachdenken. Sitzmöglichkeiten und Hocker beim Waschbecken können eine große Hilfe sein um ungünstige Bewegungen zu vermeiden.



## Schlafen

In den ersten drei Monaten sollen Sie vorwiegend auf dem Rücken schlafen. Erst nach Rücksprache mit dem Arzt ist die Lagerung auf der operierten Seite erlaubt. Legen Sie zum Schlafen auf der Seite ein Kissen zwischen die Beine.



## Hausarbeit

Schaufel und Handfeger mit langem Stiel benutzen. Das Bücken sollte in der ersten Zeit vermieden werden.

## Gegenstände aufheben

Stellen Sie das operierte Bein möglichst nach hinten und beugen Sie das gesunde Bein, um den Gegenstand aufzuheben. Eine Greifzange kann hier von Vorteil sein.



## Treppen gehen

Wenn ein Geländer vorhanden ist, nutzen Sie dieses. Nehmen Sie nur eine Stufe auf einmal. Zum Hinabsteigen: zuerst die Gehstütze auf die Stufe stellen, dann das operierte Bein, und zuletzt das gesunde Bein.

Zum Hinaufsteigen: zuerst das gesunde Bein auf die Stufe stellen, dann die Gehstütze mit dem operierten Bein.

Wenn kein Geländer vorhanden ist, benutzen Sie beide Gehstützen.



## 9. Häufig gestellte Fragen

### Wann kann man wieder Auto fahren?

Ein Auto sollten Sie erst nach etwa 6 Wochen wieder fahren. Mitfahren können Sie allerdings schon früher. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt. Zum Ein- und Aussteigen stellen Sie Ihren Sitz ganz nach hinten. Setzen Sie sich seitlich auf den Sitz, so dass beide Beine vollständig außerhalb des Wagens sind. Drehen Sie den ganzen Körper mit den Beinen ins Auto. Das Aussteigen verläuft in umgedrehter Reihenfolge.

### Wann werde ich aus dem Krankenhaus entlassen

In der Regel verlassen Sie nach 10 -14 Tagen das Krankenhaus. Bitte bereden Sie mit Ihrem Arzt die Art der Rehabilitation, damit er diese bereits im Vorfeld planen kann.



### **Wie lange hält eine Hüftprothese?**

Eine Hüftendoprothese hält in der Regel 15 Jahre oder länger. Wesentliche Faktoren diesbezüglich sind die Knochenbeschaffenheit, die Belastung der Prothese und Ihr körperlicher Zustand.

### **Welche Sportarten kann man mit einer Hüftprothese betreiben?**

Bei normalem Verlauf der Operation und erfolgreicher Rehabilitation sind Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Golfspielen oder Wandern ohne Probleme wieder möglich. Sollten Sie bezüglich einer bestimmten Sportart, die Sie ausüben wollen, Fragen haben, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt.

### **Wann ist man wieder voll arbeitsfähig?**

Dies ist stark vom Beruf abhängig. Viele Patienten mit einem stehenden oder gehenden Beruf kehren nach etwa 12 Wochen wieder an ihren Arbeitsplatz zurück. Bei anderen Berufen ist eine frühere Rückkehr möglich.

### **Wie sieht die Nachbehandlung aus?**

Die Muskulatur der Hüfte, aber auch die gesamte Bein- und Rückenmuskulatur hat sich durch die oft langwierige Erkrankung verändert. Meist ist eine Schonhaltung entstanden, die ein verändertes Zusammenspiel der Muskeln herbeigeführt hat. Dieses Zusammenspiel wieder zu normalisieren oder wenigstens in den bestmöglichen Zustand zu bringen, ist Aufgabe der ambulanten oder stationären Rehabilitation. Sie wird durch das Eigentraining des Patienten unterstützt.

### **Wie sieht es mit sexueller Aktivität aus ?**

Gegen sexuelle Kontakte gibt es keine Einwände. Auch nicht während der ersten Zeit nach der Operation. Diesbezügliche Fragen können Sie an Ihren Arzt stellen

### **Wie lange muss man mit Gehhilfen gehen?**

Bei normalem Verlauf können Sie nach 6 Wochen mit nur einer Gehstütze gehen. Nach 3 Monaten benötigen Sie in der Regel keine Gehhilfen mehr.

### **Wann muss ich zum Arzt**

Bei Schwellung, Rötung, Fieber und starken Schmerzen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.





## 10. Rehabilitation

Nach einer Hüftprothesenoperation ist eine intensive Rehabilitation sinnvoll, um eine weitestgehende Funktion und Belastbarkeit des Gelenkes wiederherzustellen. Viele Patienten kommen zudem mit deutlichen Funktionseinschränkungen in die Rehabilitation, die oftmals durch jahrelange Schonung und Fehlbelastungen entstanden sind. Die Rehabilitation kann sowohl stationär als auch ambulant erfolgen, falls dies der gesundheitliche Zustand des einzelnen Patienten erlaubt.

Wichtig ist, dass das Gelenk nur langsam wieder belastet wird.

**Machen Sie sich im Vorfeld schon Gedanken, wo Sie Ihre Rehabilitation machen wollen. In der Regel erfolgt diese nach der Entlassung für die Dauer von 3 Wochen.**

## 11. Nützliche Informationen

Welche Regeln muss ich zu Hause beachten:

- Drehen Sie Ihre Beine und Ihren Oberkörper immer gleichzeitig (Blockdrehung)
- Beine beim Sitzen nicht überkreuzen
- Gehen Sie nicht in die Hocke
- Schwere körperliche Arbeiten sowie schweres Heben sind am Anfang untersagt
- Schnelle Drehungen vermeiden

Tipps für Ihren Krankenhausaufenthalt - bringen Sie bitte folgendes mit:

- feste, haltgebende Schuhe (z.B. Turnschuhe)
- Trainingsanzug oder Freizeitkleidung
- langer Schuhlöffel
- Gehstützen (falls Sie welche besitzen)
- eigene Medikamente

Bitte kein Geld oder Schmuck mitbringen. Sie benötigen nur Geld, um die Telefon/Fernsehkarte zu bezahlen, oder um sich Kleinigkeiten zu besorgen (Zeitung, Getränke).

## 12. Nützliche Telefonnummern

Centre Hospitalier du Nord - Ettelbruck	8166-1
Centre Hospitalier du Nord - Wiltz	8166-1

Physiotherapie - Ettelbruck	8166-8166
Ergotherapie - Ettelbruck	8166-51470
Physiotherapie - Wiltz	81669-3230

Sozialdienst - Ettelbruck	8166-3250
Sozialdienst - Wiltz	81669-3230

### Pflegestationen:

#### Ettelbruck

Unité de soins 12	8166-51120
Unité de soins 21	8166-51210
Unité de soins 32	8166-51320

#### Wiltz

Unité de soins 01	81669-51110
Unité de soins 02	81669-51220

Gestion des admissions	8166-8166
------------------------	-----------



### 13. Medikamentenliste

Wenn Sie Medikamente einnehmen, listen Sie diese bitte in der folgenden Tabelle auf:

Name des Medikaments	Dosis	Einnahmezeit (Menge)			
		morgens	mittags	abends	nachts
<i>Beispiel: Aspegic</i>	<i>100</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0</i>

### 14. Notizen / Fragen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Auf die Verfassung dieser Broschüre wurde die größtmögliche Sorgfalt verwandt. Herausgeber und Verfasser haften nicht für mögliche Auslassungen oder Fehler im Text oder für Folgen, die sich aus der Verwendung der Inhalte dieser Veröffentlichung ergeben.

Die Angaben in dieser Broschüre berühren unter keinen Umständen die Auslegung und Anwendung der Gesetzestexte durch die staatlichen Behörden oder die zuständigen Gerichte.

Text: Centre Hospitalier du Nord (CHdN)  
 Zeichnungen: Kanizsa Nathalie (CHdN)  
 Bild Seite 2: [www.kynologe.de](http://www.kynologe.de)

