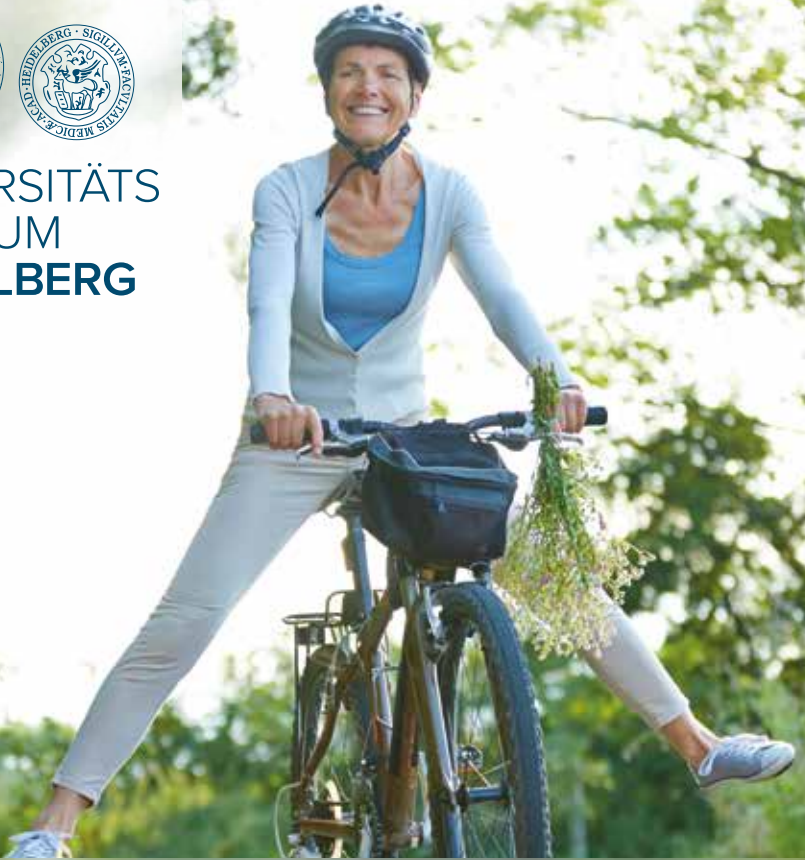




UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG



# HÜFTENDOPROTHETIK

TIPPS FÜR DEN ALLTAG UND TRAINING



Stiftung Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg





## SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT,

Der Gelenkverschleiß (Arthrose) des Hüftgelenks ist eine chronische Erkrankung, die die Mobilität einschränkt und die Lebensqualität sinken lässt. Aus eigener Erfahrung kennen Sie die damit verbundenen Schmerzen und Probleme im Alltag. Wenn die Möglichkeiten einer gelenkerhaltenden Therapie nicht mehr ausreichend wirksam sind oder gar nicht erst aussichtsreich erscheinen, so kann man mit dem Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks (Endoprothese) neue Beweglichkeit und Belastbarkeit gewinnen. Das Universitätsklinikum Heidelberg hat eine lange Tradition in der endoprothetischen Spitzenmedizin und wurde bereits 2013, als eine der ersten Kliniken in Deutschland überhaupt, als „Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung“ zertifiziert. Unsere Abläufe unterliegen deshalb einem strengen Qualitätsmanagement, zu Ihrem Vorteil. Wir beschäftigen uns mit einem Höchstmaß an Expertise mit dem künstlichen Hüftgelenkersatz. Muskelschonende (minimal-invasive) Zugangswege, die Anwendung digital assistierter Operationsverfahren für höchste Präzision beim Einsetzen der Implantate und Verfahren für eine unmittelbare postoperative Schmerzfreiheit führen wir routinemäßig durch.

Ein besonderes Augenmerk legen wir auch auf eine schnelle, qualitativ hochwertige Nachbehandlung. Unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten haben ein Nachbehandlungskonzept entwickelt, das schon unmittelbar nach der Operation ansetzt. So erreichen wir, dass Sie schnell wieder in die Mobilität zurückkommen.

Mit der „Heidelberg-8“ haben wir für Sie zudem ein spezielles „acht Minuten“ Programm entwickelt, das wir Ihnen als tägliche Routine zur Stärkung der hüftgelenksumgreifenden Muskulatur auch nach der Entlassung aus unserer Behandlung empfehlen. Damit möchten wir zusammen mit Ihnen den Behandlungserfolg sicherstellen und Ihnen den Weg zurück in einen aktiven Alltag erleichtern.

Mit herzlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Renkawitz  
Ärztlicher Direktor  
der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg

Anne Kenkenberg  
Komm. Leiterin  
der Physiotherapie



## INHALT

### TIPPS FÜR DEN ALLTAG

05 | LIEGEN UND SCHLAFEN

06 | SITZEN

07 | GEHEN

08 | TREPPE STEIGEN

09 | BÜCKEN

### ÜBUNGSPROGRAMME

11 | FÜR DEN EINSTIEG

15 | DEHNPROGRAMM

17 | FÜR DIE FORTGESCHRITTENEN

21 | HEIDELBERGER 8-MINUTEN PROGRAMM

27 | SPORT

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Tipps, die Ihnen in den ersten Wochen nach der Operation den Alltag erleichtern können.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie darüber hinaus Fragen haben!

## LIEGEN UND SCHLAFEN



Schlafen Sie in gewohnter Position. Wir empfehlen Ihnen, in den ersten sechs Wochen nicht in der Bauchlage zu schlafen.

Beim Schlafen auf der nicht betroffenen Seite sollten Sie ein längliches Kissen zwischen die Beine legen.



### TIPP

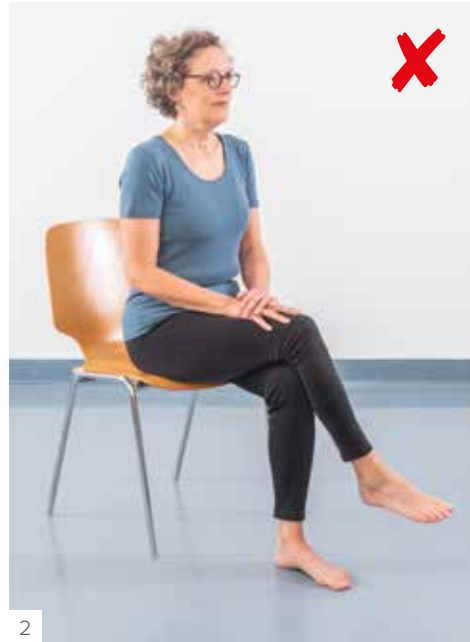
Falls das Aufstehen wegen geringer Betthöhe beschwerlich sein sollte, könnten Sie vorübergehend eine zweite Matratze auf Ihr Bett legen.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG | SITZEN



1

1 | DAS SITZEN AUF EINEM STUHL IN JEDER SITZHÖHE IST ERLAUBT.



2

2 | ACHTEN SIE IN DER ANFANGSZEIT DARAUF, DIE BEINE NICHT ZU ÜBERKREUZEN.



## TIPP

In den ersten Wochen kann ein erhöhtes Sitzen das Aufstehen erleichtern. Wenn Ihnen das Anziehen von Socken und Schuhen am Anfang noch schwer fällt, könnten Sie einen Strumpf-Anzieher bzw. einen langen Schuhlöffel benutzen.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG | GEHEN



1

1 | 2 | NACH DER OPERATION ERLERNEN SIE DAS GEHEN AN UNTERARMGEHSTÜTZEN. WIR SORGEN FÜR EINE KORREKTE HÖHENEINSTELLUNG DER STÜTZEN. ACHTEN SIE BITTE AUF EINE AUFRECHTE HALTUNG. DIE GEHHILFEN UNTERSTÜTZEN DAS OPERIERTE BEIN.



2



3

3 | SOBALD SIE SICH SICHER FÜHLEN, KÖNNEN SIE DIE STÜTZEN IM WECHSEL (ÜBER KREUZ) EINSETZEN, BIS SIE SIE GANZ WEGLASSEN UND OHNE STÜTZEN GEHEN.



## TIPP

Bei Gangunsicherheit können Ihnen auf längeren Strecken Wanderstöcke Sicherheit geben.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG | TREPPE STEIGEN

Grundsätzlich dürfen Sie die Treppe wie gewohnt gehen.



1

**1 | TREPPE HINUNTER:** SETZEN SIE DIE STÜTZEN UND DAS OPERIERTE BEIN AUF DIE NÄCHSTE STUFE UND STELLEN DAS GESUNDE BEIN NACH.



2

**2 | TREPPE HINAUF:** SETZEN SIE DAS GESUNDE BEIN AUF DIE NÄCHSTE HÖHERE STUFE, DANN FOLGEN DIE STÜTZEN UND DAS OPERIERTE BEIN.



### TIPP

Zu Beginn kann es für Sie einfacher sein, die Stufen im Nachstellschritt zu gehen.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG | BÜCKEN

Sie dürfen sich in gewohnter Weise bücken.



### TIPP

Wenn Sie etwas vom Boden aufheben möchten, stellen Sie das operierte Bein nach hinten und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Halten Sie sich ggf. an einem stabilen Gegenstand (Stuhl oder Tisch).

## ÜBUNGSPROGRAMME



**A**uf den folgenden Seiten haben wir für Sie Übungen für den Einstieg und für Fortgeschrittene zusammengestellt.

Die beschriebenen Dehnübungen können Sie zusätzlich, im Anschluss an ihre Trainingseinheit ausführen.

Trainieren Sie möglichst täglich, und führen Sie die Übungen langsam und mit Aufmerksamkeit durch.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg !

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



1

**1 | RÜCKENLAGE BECKENBEWEGUNG:** BEIDE BEINE SIND HÜFTBREIT ANGESTELLT. LEGEN SIE IHRE HÄNDE NEBEN DEN KÖRPER. ROLLEN SIE IHR BECKEN NACH VORNE UND NACH HINTEN. BEIM ROLLEN NACH VORNE ENSTEHT EIN HOHLKREUZ UND BEIM ROLLEN NACH HINTEN HAT DIE GANZE LENDENWIRBELSÄULE KONTAKT ZUR UNTERLAGE. **5 X WIEDERHOLEN**



2

**2 | RÜCKENLAGE FUSSBEWEGUNG:** BEWEGEN SIE IHRE FUSSGELENKE IM WECHSEL. **PRO SEITE 5 X WIEDERHOLEN**

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



1

1 | **ANBEUGEN:** BEUGEN SIE IM WECHSEL DIE BEINE UND VERSUCHEN SIE, AM ENDE DER BEWEGUNG DEN FUSS LEICHT ABZUHEBEN. **PRO SEITE 5 X WIEDERHOLEN**



2

2 | **SCHULTERBRÜCKE:** BEIDE BEINE SIND HÜFTBREIT ANGESTELLT. HEBEN SIE NUN DAS GESÄSS VON DER UNTERLAGE AB UND BILDEN SIE EINE BRÜCKE. ACHTEN SIE DARAUF BAUCH UND GESÄSS FEST ANZUSPANNEN. **5 X WIEDERHOLEN**



1

1 | **SITZ BECKENKIPPUNG:** ROLLEN SIE DAS BECKEN NACH VORNE IN RICHTUNG OBERSCHENKEL UND WIEDER ZURÜCK. **5 X WIEDERHOLEN**



2

2 | **SITZ KNIESTRECKUNG:** BLEIBEN SIE AUFGERICHTET WÄHREND SIE DIE BEINE IM WECHSEL STRECKEN. **PRO SEITE 5 X WIEDERHOLEN**



## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR DEN EINSTIEG



1

1 | **STEHEN MIT HALT AN DER STUHLLEHNE:** ACHTEN SIE AUF EINE AUFRECHTE HALTUNG UND VERTEILEN SIE DAS GEWICHT GLEICHMÄSSIG AUF BEIDE BEINE.



2

2 | **BEIN ABSPREIZEN:** BLEIBEN SIE AUFRECHT, HALTEN SIE DAS BECKEN GERADE UND BEWEGEN SIE ZUERST DAS OPERIERTE, DANACH DAS ANDERE BEIN ZUR SEITE. **PRO SEITE 5 X WIEDERHOLEN**



3

3 | **BEIN STRECKEN:** BEWEGEN SIE ZUNÄCHST DAS OPERIERTE UND DANACH DAS ANDERE BEIN NACH HINTEN, HALTEN SIE DAS BECKEN AUFGERICHTET. **PRO SEITE 5 X WIEDERHOLEN**

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

## DEHNPROGRAMM

Die folgenden Dehnübungen können zusätzlich und in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden. Ihre Wirkung ist grösser, wenn Sie die Position jeweils mindestens 20 Sek, wir empfehlen 30 Sek halten.

### DEHNUNG TIEFE HÜFTBEUGER MIT STUHL/ STUFE



1

1 | EINBEINSTAND MIT STUHL, DAS KNIE STEHT SENKRECHT ÜBER DER FERSE.



2

2 | VERLAGERN SIE DAS GEWICHT NACH VORNE, DAS KNIE IN RICHTUNG FUSSSPITZE, BIS SIE DIE DEHNUNG IN DER LEISTEN- GEGEND SPÜREN. **PRO SEITE 2 X 30 SEK. HALTEN**

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

## DEHNPROGRAMM



1 | **DEHNUNG ADDUKTOREN:** VERLAGERN SIE DAS KÖRPERGEWICHT AUF EINE SEITE, BIS SIE EINE DEHNUNG AUF DER INNENSEITE DES GESTRECKTEN BEINES SPÜREN. HALTEN SIE DAS BECKEN GERADE.



2 | **WADE: SCHRITTSTELLUNG:** VERLAGERN SIE IHR KÖRPERGEWICHT AUF DAS VORDERE BEIN. ACHTEN SIE DARAUF DASS DIE FERSE DES HINTEREN BEINES KONTAKT ZUM BODEN BEHÄLT. **PRO SEITE 2 X 30 SEK. HALTEN**

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE

Steigern Sie ihr Übungsprogramm, wenn Sie sicher und ohne Stützen gehen können.

### BEWEGUNGSÜBERGANG STAND KNIESTAND VIERFÜSSLER STAND



1 | BEGEBEN SIE SICH ZUNÄCHST IN DEN EINSEITIGEN KNIESTAND.

2 | DANN IN DEN KNIESTAND

3 | UND VERTEILEN SIE DANN DAS GEWICHT AUF BEIDE HÄNDE UND KNIE



## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE



1

1 | **FAHNE:** BEWEGEN SIE ABWECHSELND EIN BEIN NACH HINTEN BIS ZUR WAAGERECHTEN UND WIEDER ZURÜCK. HALTEN SIE DEN KÖRPER RUHIG UND STABIL. **PRO SEITE 5-10 X WIEDERHOLEN**



2

2 | **FAHNE PLUS:** BEWEGEN SIE DEN LINKEN ARM NACH VORNE UND DAS RECHTE BEIN NACH HINTEN, HALTEN SIE DIESE STELLUNG FÜR FÜNF BIS ZEHN SEKUNDEN. DANN WECHSELN SIE AUF DAS ANDERE BEIN UND DEN ANDEREN ARM. **PRO SEITE 5-10 X WIEDERHOLEN**



1

1 | **ÜBUNGEN IN BAUCHLAGE:** STELLEN SIE BEIDE FUSSSPITZEN AUF UND STRECKEN SIE IM WECHSEL DIE KNIE. DAS BECKEN BLEIBT DABEI AUF DER UNTERLAGE LIEGEN.



2

2 | SPANNEN SIE GESÄSS UND BAUCH FEST AN. HEBEN SIE NUN IM WECHSEL DIE GESTRECKTEN ARME. **PRO SEITE 5-10 X WIEDERHOLEN**



3

3 | **BRETT:** STELLEN SIE IHRE FÜSSE AUF UND STÜTZEN SIE SICH AUF IHRE UNTERARMEN AB. VERSUCHEN SIE IHR BECKEN ABZUHEBEN UND ZU BEGINN **3 BIS 5 SEK** SO ZU HALTEN, **SPÄTER: SO LANGE SIE KÖNNEN!**

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE

### SEITWÄRTSGEHEN MIT BAND



WICKELN SIE EIN ELASTISCHES BAND WIE ABGEBILDET UM DIE FUSSKÖCHEL UND MACHEN SIE SEITWÄRTSSCHRITTE, – OHNE DASS DAS BAND AN SPANNUNG VERLIERT – ZUNÄCHST IN DIE EINE, DANN IN DIE ANDERE RICHTUNG.

## HEIDELBERG 8

### 8 ÜBUNGEN, 8-SAM IN 8 MINUTEN

Die Heidelberg 8 ist ein Heimtrainingsprogramm, das Sie Zuhause ohne Hilfsmittel absolvieren können. Mit den 8 Übungen trainieren Sie sowohl Muskel- und Bindegewebe als auch Ihre allgemeine Haltung und Fitness. Bitte üben Sie 8-sam, achten Sie also darauf, bei allen Übungen gleichmäßig weiter zu atmen und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Üben Sie möglichst frei stehend. TIPP Die Nähe einer Wand (oder ein Türrahmen) kann Ihnen Sicherheit und Halt geben.



## HEIDELBERGER-8-MINUTEN-PROGRAMM



1

1 | MARSCHIEREN SIE **CA. 1 MIN** AUF DER STELLE UND SETZEN SIE DABEI SCHWUNGVOLL DIE ARME EIN.



2

2 | STELLEN SIE SICH AUF DIE ZEHENSPITZEN UND HEBEN SIE GLEICHZEITIG DIE ARME HOCH. BLEIBEN SIE **8 X 3 SEK** IN DER ENDPOSITION STEHEN.



3

3 | ZIEHEN SIE DAS HINTEN STEHENDE BEIN DYNAMISCH NACH VORNE UND KICKEN DABEI DEN FUSS IN DIE LUFT. SETZEN SIE DABEI SCHWUNGVOLL DIE ARME EIN. **PRO SEITE 2 X 8 WIEDERHOLUNGEN, LINKS UND RECHTS IM WECHSEL**



OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

## HEIDELBERGER-8-MINUTEN-PROGRAMM



4

4 | FEDERN SIE **30 SEK** MIT LEICHT GEBEUGTEN KNIEN AUF DEN ZEHENSPITZEN.



5a

5A | SPREIZEN SIE DAS GESTRECKTE BEIN ZUR SEITE UND HALTEN DAS BECKEN DABEI GERADE. **PRO SEITE 2 X 8 WIEDERHOLUNGEN**



5b

5B | BEWEGEN SIE DAS GESTRECKTE BEIN NACH HINTEN UND HALTEN SIE DAS BECKEN AUFGERICHTET. **PRO SEITE 2 X 8 WIEDERHOLUNGEN**



6a

6A | LIEGESTÜTZEN GEGEN DIE WAND GELEHNT: DAS BRUSTBEIN IN RICHTUNG WAND BEWEGEN UND WIEDER WEGDRÜCKEN.



6b

6B | IN DER STÜTZPOSITION GEGEN DIE WAND FEDERN. **A UND B IM WECHSEL: 2 X 8 WIEDERHOLUNGEN**

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

OP

ab sofort

ab 3. Woche

ab 6. Woche

ab 9. Woche

ab 12. Woche

## HEIDELBERGER-8-MINUTEN-PROGRAMM



7



7 | **SQUATS:** STEHEN SIE HÜFTGELENKSBREIT UND AUFRECHT. HEBEN SIE DIE ARME UND BEWEGEN SIE SICH IN EINE SITZPOSITION. DIE KNIEGELENKE SOLLTEN SENKRECHT ÜBER DEN FERSEN UND DIE WIRBELSÄULE GESTRECKT BLEIBEN. **2 BIS 3 X 8 WIEDERHOLUNGEN, IN DER PAUSE ÜBUNG 8**



8

8 | AUFRECHTER STAND, BEIDE BEINE GLEICHMÄSSIG BELASTEN. DIE ARME ÜBER DIE SEITE HEBEN, DIE HÄNDE AM ENDE DER BEWEGUNG FALTEN UND DIE HANDINNENFLÄCHEN ZUR DECKE DREHEN. **8 SEK HALTEN**

WIE ES DANACH WEITERGEHT:  
SPORT MIT MEINER HÜFTPROTHESE

**E**ine sportliche Betätigung ist mit Ihrem neuen Hüftgelenk möglich und sogar empfohlen. Aus eigenen Studien wissen wir, dass über 90% der Patienten nach Implantation einer Hüftendoprothese wieder zu sportlicher Aktivität zurückkehren können. Einige Sportarten eignen sich mehr als andere. Generell empfehlen wir alle gelenkschonenden oder auch „low-impact“-Aktivitäten. Gelenkbelastende Aktivitäten oder „high-impact“-Sportarten sind durchaus möglich, können aber nicht generell empfohlen werden. Welche Sportarten für Sie in Frage kommen, hängt von Ihrem Trainingszustand und Ihren bisherigen Aktivitäten ab – diesbezüglich beraten wir Sie gerne. Sie können mit sportlichen Belastungen etwa nach 3-6 Monaten postoperativ beginnen.

In der Tabelle finden sie eine Auflistung empfohlener und weniger empfohlener Sportarten.

<b>BESONDERS GEEIGNET</b>	Wandern, Nordic-Walking, Schwimmen, Radsport, Schneeschuhwandern, Bogenschießen
<b>EHER GEEIGNET</b>	Skilanglauf, Skitouren, Bergwandern, Golfen, Segeln, langsames Joggen
<b>EHER UNGEEIGNET</b>	Ski-Alpin, Ballsportarten, Leichtathletik, Snowboarding, Turnen, Gewichtheben, Rudern, Reiten
<b>BESONDERS UNGEEIGNET</b>	Kampfsportarten, Judo, Ringen, Felsklettern





## IMPRESSUM UND QUELENNACHWEIS

### Herausgeber

Univ.-Prof. Dr. med. habil. Tobias Renkawitz  
Ärztlicher Direktor

Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg  
Schlierbacher Landstr. 200a  
69118 Heidelberg  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de)



### Unter Mitarbeit von:

Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Renkawitz  
Prof. Dr. med. Christian Merle  
Dr. med. Fabian Westhauser

### Abteilung Physiotherapie

Christina Pfeifer, Dominique Zeiss, Anne Kenkenberg

### Gestaltung und Layout

Medienzentrum/Unternehmenskommunikation  
Zentrale Einrichtung des Universitätsklinikums und  
der Medizinischen Fakultät Heidelberg  
Leitung: Doris Rübsam-Brodkorb  
Grafik: Sybille Sukop

### Fotos

Medienzentrum: Hendrik Schröder  
Adobe Stock

### Druck

printed in Germany

Stand: Februar 2022



