



# WISSENSWERTES ÜBER IHR KÜNSTLICHES KNIE- UND HÜFTGELENK

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

## Welche Rehabilitation ist die beste nach Hüft- oder Knieprothese

### Teil 3: Behandlung nach der Krankenhausentlassung

#### **Nachbehandlung nach dem Krankenhaus in den ersten 6 Wochen nach der Operation:**

In den ersten beiden Wochen nach der Operation steht die Wundheilung im Vordergrund. Neben den Aktivitäten des täglichen Lebens und Bewegungsübungen zur Thrombosevorbeugung ist die Kühlung des OP-Gebiets zur Abschwellung wichtig. Eine Vollbelastung des operierten Beines ist anzustreben, aber bei Schmerz und Schwellung nicht zu erzwingen. Übermäßige Aktivität ist zu vermeiden und ist wegen sich verstärkender Schwellung eher kontraproduktiv.

Nach Entfernung von Klammern oder Fäden am 14. Tag nach der Operation kann die Intensität der Nachbehandlung gesteigert werden. Begrenzt wird die Aktivität des Patienten wieder durch stärkere Schmerzen oder eine starke Schwellung.

Für 6 Wochen sollte aus Gründen der Protheseneinheilung und der Stabilität der Weichteile nicht mehr als das eigene Körpergewicht des Patienten auf dem operierten Bein lasten.

Bei der Hüftprothese sollten für 6 Wochen Beugungen über 90° vermieden werden und stärkere Drehbewegungen der Hüfte, insbesondere auch die Anspreizung (sogar Überkreuzung der Beine) zusammen mit Drehung des Beines in der Beugung

Wenn es vom Reizzustand (Schwellung und Schmerz) des operierten Gelenkes möglich ist, kann bereits vor Abschluss der 6. Woche nach der OP mit Radfahren auf einem Hometrainer begonnen werden.

Zu beachten ist:

- der Sattel sollte möglichst hoch gestellt werden
- zunächst nicht länger als 15 Minuten üben
- keine Übungen mit Maximalkraft durchführen sondern bei nicht mehr als 50% des maximal möglichen Krafteinsatzes bleiben.



### **Anschlussheilbehandlung unmittelbar nach der Akutbehandlung im Krankenhaus?**

Grundsätzlich ist es sinnvoll ein intensiveres Training des operierten Beines über die Thrombosevorbeugung und die Basisaktivitäten des täglichen Lebens hinaus, nicht unmittelbar nach der Krankenhausentlassung zu beginnen. Empfehlenswert ist das stärkere Training im Normalfall ab dem 7. bis 14. Tag nach der Operation, also nach Abklingen der ersten akuten Schwellungs- und Schmerzphase. Das Operationsgebiet benötigt eine gewisse Zeit zur ungestörten Heilung. Insofern spricht viel für eine Behandlungspause nach der Krankenhausakutbehandlung bevor mit der „Reha“ begonnen wird. Während dieser Zeit zuhause macht der Patient in Eigenregie Basisübungen.

### **Nachbehandlung ab der 6 Woche nach der OP:**

Ab der 6. Woche nach der OP kann mit stärkerem Krafteinsatz begonnen werden. Der Patient darf allmählich zunehmend auch Lasten zusätzlich zum Körpergewicht tragen. Ein operiertes Hüftgelenk darf allmählich wieder über 90° gebeugt werden. Wichtig ist es die Aktivität und Belastung allmählich zu steigern. Die Vorsichtsmaßnahmen „Sitzen auf einem Keilkissen“ und Schlafen auf der Seite mit einem dicken Kissen zwischen den Beinen können wieder weggelassen werden.

Ab 6 Monaten nach der OP gibt es keine nachbehandlungsspezifischen Einschränkungen mehr. Der Patient darf prinzipiell allen Sportarten wieder nachgehen, wobei sog. High-Impact-Sportarten (Squash, Fußball, Volleyball, Basketball usw.) auf Dauer nicht empfehlenswert sind (siehe auch „Wissenswertes: Sport mit Endoprothese“).

**Ihr Team des Endoprothetikzentrums der Maximalversorgung  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Krankenhaus Barmherzige Brüder München**

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie | Krankenhaus Barmherzige Brüder München

LEITUNG Prof. Dr. Johannes Beckmann | KOORDINATION Dr. Stephan Horn

TEL. 089 1797-2502 | E-MAIL orth@barmherzige-muenchen.de

WEB www.barmherzige-muenchen.de

2022 - 2027  
OFFIZIELLES  
**KNIEZENTRUM**  
DEUTSCHE KNIEGESELLSCHAFT



ENDOPROTHETIK | SPORTORTHOPÄDIE  
TRAUMATOLOGIE | OSTEOTOMIE

