Claire Valentin / Anne Lelièvre

Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk

Überarbeitet von Claire Valentin, Ergotherapeutin,
ehem. Lehrbeauftragte am I.S.C.A.M., Brüssel

Nach einer Abhandlung von Anne Lelièvre, erarbeitet in
der Ergotherapie-Abteilung der Reine Fabiola Klinik in Charleroi
unter der Leitung von Marc Taillet und Paul Buxant

Zeichnungen: Andrée Martin

Übersetzung aus dem Französischen:
Christel Trimpin, Ergotherapeutin Theresienklinik Bad Krozingen



Das Gesundheitsforum
Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Anmerkung des Verlags:
Die Informationen in dieser Broschüre sind von den Verfasserinnen, dem Herausgeber und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen, des Herausgebers oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. französische Auflage 1988, Produits Roche S.A., Brüssel, Belgien
1. deutsche Auflage 1989, Hoffmann-La Roche AG, Grenzach-Wyhlen

10. deutsche, überarb. Auflage 2012
ISBN 978-3-8248-0199-2
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2012
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner
Druck und Bindung:
Zimmermann Druck + Verlag GmbH, Widukindplatz 2, 58802 Balve
Printed in Germany

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung 7

Kapitel 1 – Die Totalendoprothese (TEP) 9
Einsetzen einer TEP (Hüftarthroplastik) 12
Hüftgelenk 12
Ablauf der Operation 12
Die Bewegungen der Hüfte 13
Und wenn man die Operation versäumt? 15

Kapitel 2 – **Operation und Rehabilitation** 17
Vorstellung des Personals 17
Der Chirurg 17
Der Narkosearzt (Anästhesist) 18
Die Krankenschwester / der Pfleger 18
Der Physiotherapeut 19
Der Ergotherapeut 20
Zu Hause 21

Kapitel 3 – Praktische Ratschläge 23
Falsche Positionen 23
Sitzgelegenheiten, die Sie vermeiden sollten 24
Aufrechte Haltung 24

Kapitel 4 – Aktivitäten des täglichen Lebens 29
Aufstehen 29
Körperpflege 30
Am Waschbecken 31
Duschen 32
Baden 33
Anziehen 34
Gehen Sie immer in geeignetem Schuhwerk. 36
Treppensteigen 37
Treppen hinuntergehen 39
Putzen: Bitte nicht übertreiben 41
Im Haushalt: Achtung Rutschgefahr! 42
Haushalt: Nicht überanstrengen! 43
Autofahren 44
Einsteigen 44
Aussteigen 44
Hunde / Vorsicht! 45

Im Garten 46
Auf der Leiter 48
Hinaufsteigen 48
Hinuntersteigen 48
Sport: Mit Vorsicht und ohne Überanstrengung 49
Fahrradfahren 49
Schwimmen 49
Ausgehen 50
Achtung bei hohen Stufen! 50
Schlafengehen 51
Sexualität 52
Schlafen 53
Personen mit zwei künstlichen Hüftgelenken 54

Kapitel 5 – Medizinische Ratschläge 55
Ausblick 56

Anhang 59
Testbogen zur Prüfung der Selbstständigkeit 60
Hilfsmittel 62
Wichtige Adressen in Deutschland 63
Zusätzliche Informationen 64

Wir danken allen Personen, deren Hilfe es uns ermöglicht hat, diese Broschüre herauszugeben.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Einführung

Hüftgelenkschäden kommen sehr oft vor. Häufig muss das erkrankte Gelenk durch eine **T**otal**e**ndo**p**rothese **(TEP**) ersetzt werden.

Implantationen eines künstlichen Hüftgelenks zählen heute zu den Routineoperationen in deutschen Krankenhäusern. In der Statistik der am häufigsten vorgenommenen operativen Eingriffe rangieren Implantationen von Hüftgelenk-Totalendoprothesen (TEP) an sechster Stelle. Im Zeitraum von 2003 bis 2009 wurden in Deutschland ca. 1,38 Millionen Hüftgelenkoperationen durchgeführt, allein 2009 wurden etwa 210 000 Erstimplantationen vorgenommen. 20,1% der Personen, denen erstmals eine Totalendoprothese eingesetzt wurde, waren jünger als 60 Jahre. Bei den unter 40-Jährigen betrug der Anteil noch 1,2%. *(Quelle: Dtsch Arztebl 2011; 108(48): A 2598–602)*

Diese Broschüre wurde von Ergotherapeuten erarbeitet, um Fragen zu beantworten, die vor oder nach der Operation auftauchen. Die Informationen, die Ihnen bereits der Arzt erteilt hat, werden vervollständigt oder wiederholt.

Wir erklären Ihnen die Gründe für eine solche Operation, die Funktion einer gesunden Hüfte und der Prothese. Weiterhin erläutern wir Ihnen die Operation und den normalen Heilungsverlauf. Sie erhalten praktische Ratschläge, wie Sie sich im täglichen Leben verhalten sollten. Wir erwähnen Vorsichtsmaßnahmen direkt nach der Operation und Sie lernen die Hilfsmittel kennen, die Ihnen Selbstständigkeit geben.

Handeln Sie nie in Eile!

Lassen Sie Ihrem Organismus Zeit, sich an die Prothese zu gewöhnen. Wenn Sie Ihre Übungen mit Geduld und Ausdauer ausführen, werden Sie bald in einen normalen Alltag zurückkehren können.

Kapitel 1 Die Totalendoprothese (TEP)



Ich heiße „Oskar“. Ich hatte eine Operation, bei der mir eine Totalendoprothese eingesetzt wurde.

Nach meiner Genesung konnte ich glücklicherweise in meinen normalen Alltag zurückkehren.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen nun alles erklären, was ich als Patient gelernt habe.

Zuerst nun die Gründe für eine solche Operation:

1. **Oberschenkelhalsfraktur**:
   Nach einem Sturz oder Unfall haben Sie keine andere Wahl, und Sie werden diese Broschüre nach der Operation benötigen.

2. **Die Hüftarthrose (Coxarthrose)**:
   Sie kommt sehr häufig vor. Der Zeitpunkt der Operation wird dann festgelegt, wenn Schmerzen und Bewegungseinschränkungen den Alltag zu sehr beeinträchtigen.

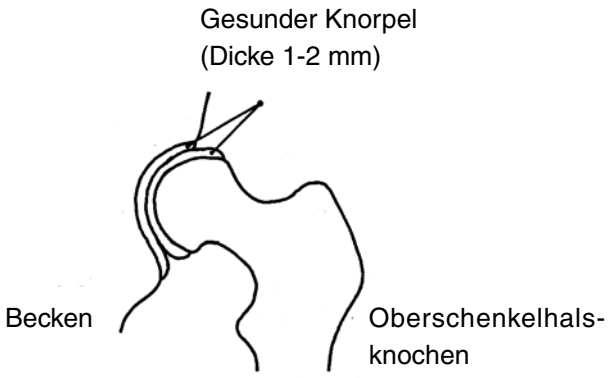
Auf den folgenden Seiten ein bisschen Anatomie, um Sie mit dem TEP und den medizinischen Wörtern vertraut zu machen, die Sie in der Klinik hören werden.



Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

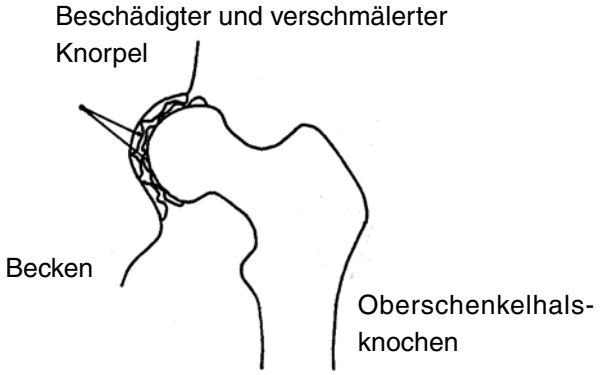
Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Gesundes Gelenk:

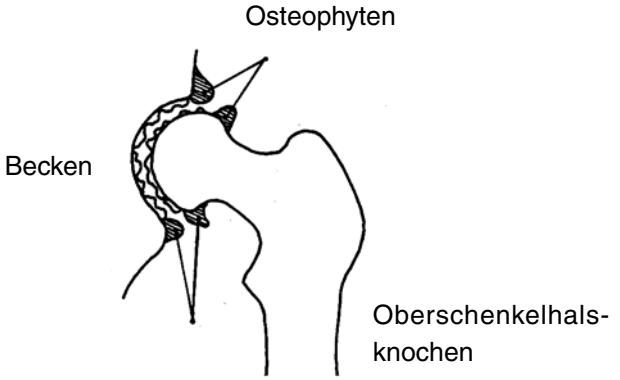


Beschädigtes Gelenk:
Coxarthrose

1. Stadium:
Verschmälerung und Beschädigung des Knorpels verursachen beim Bewegen und bei aufrechter Haltung Schmerzen.



2. Stadium:
Knöcherne Gelenkrandausziehungen (Osteophyten) und Schmerzen schränken die Bewegungen noch mehr ein.



Osteophyten = knöcherne Gelenkrandausziehungen

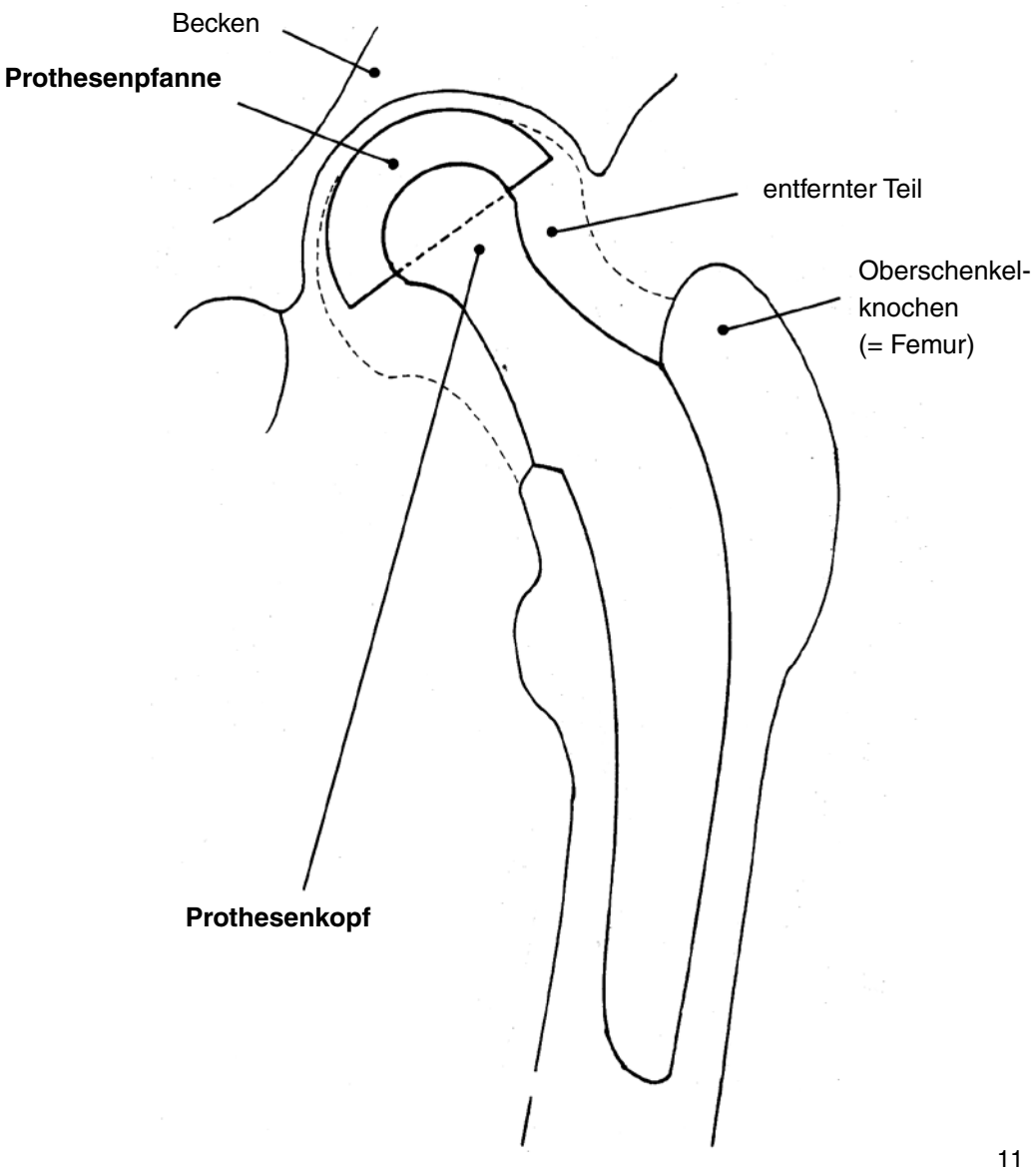
Die Totalendoprothese

Hier eine Zeichnung Ihrer Prothese.

Sie setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

1. **Prothesenpfanne**:
   Der hohlgewölbte Teil, hergestellt aus verschiedenen Materialien, wird in Ihr Becken eingesetzt.

2. **Prothesenkopf**: Er wird in Ihren Femur mit einem langen Schaft eingesetzt.



Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright: Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de