

Güte.
Kompetenz.
Sicherheit.



PATIENTENINFORMATION

Schneller mobil mit der Fast Track-Behandlungsmethode





Ihre Ansprechpartner vor, während und nach der Fast Track-Behandlung im Pius-Hospital:

Prof. Dr. med. Uwe Maus

Leitender Arzt

Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Katharina Schultz

Stationsärztin 4a

Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Thorsten Ingmanns

Oberarzt

Klinik für Anästhesie und interdisziplinäre Intensivmedizin

Dr. med. Oliver Pöpken

Oberarzt

Klinik für Anästhesie und interdisziplinäre Intensivmedizin

Schwester Nadja Tolksdorf

Bereichsleiterin Pflege der Stationen 4A und 4D

Carsten Seebeck

Leitung Physiotherapie

Telefon 0441 229-1585

Josef Roß / Heike Neumann

Sozialer Dienst

Telefon 0441 229-1310 oder -1311



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

in Kürze erhalten Sie ein künstliches Hüftgelenk. Mit dem operativen Eingriff verfolgen wir das Ziel, Ihnen wieder einen aktiven und mobilen Lebensstil zu ermöglichen – ohne Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Um diesen Zustand so schnell und nachhaltig wie möglich herzustellen, ist es sinnvoll, das neue Gelenk bereits kurz nach dem Eingriff zu mobilisieren. Wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema haben gezeigt, dass sich dies positiv auf die gesamte Rehabilitation und Eigenständigkeit auswirkt. Das Risiko postoperativer Komplikationen kann dadurch ebenso gemindert werden. Aus diesem Grund bietet das EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) am Pius-Hospital ein beschleunigtes Verfahren an, das sich „Fast Track“ nennt. Dabei handelt es sich um ein anerkanntes Konzept zur besseren Information, Vorbereitung und Nachbehandlung von Patienten bei einer sehr engen Zusammenarbeit von Physiotherapeuten, Mitarbeitern der Pflege und Ärzten. In Ländern wie Dänemark oder Schottland wird das Programm bereits seit einigen Jahren erfolgreich praktiziert.

Damit Sie kurz nach Ihrer Operation wieder schnell auf die Beine kommen und Ihre Eigenständigkeit zurück erlangen, greifen in der Behandlung viele verschiedene Maßnahmen ineinander. Was dies im Einzelnen für Sie bedeutet, möchten wir Ihnen gern in dieser Patienteninformation erläutern. Wenn Sie weitere Fragen zum neuen Fast Track-Konzept haben, können Sie sich jederzeit an das Ärzte-, Pflege- oder Physiotherapieteam der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie wenden.

Herzliche Grüße

Ihre

Prof. Dr. med. habil. Djordje Lazovic
Klinikdirektor

Prof. Dr. med. habil. Uwe Maus, MHBA
Leitender Arzt



Für wen ist dieses Behandlungskonzept geeignet?

Das neue Behandlungskonzept „Fast Track“ ist ideal für Patienten geeignet, die den Wunsch haben, möglichst schnell wieder mobil und eigenständig zu werden und aktiv am Behandlungserfolg mitwirken wollen. Aus medizinischer Sicht ist die Teilnahme am Fast Track-Programm also für jeden Patienten möglich.

Warum führt das Pius-Hospital dieses Programm ein?

Unser Ziel ist es, unsere Patientinnen und Patienten durch operative Eingriffe so wenig wie möglich zu beeinträchtigen. Natürlich wissen wir, dass das Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks für Sie ein außergewöhnliches Ereignis ist und der Körper eine gewisse Zeit der Rehabilitation benötigt. Untersuchungen sowie auch unsere eigene langjährige Erfahrung haben jedoch gezeigt, dass lange Bettruhen beim Patienten das Krankheitsgefühl verstärken – durch den Abbau von Muskelmasse und die Schwächung des Kreislaufes – und damit den Wiedereinstieg in ein mobiles Leben erschweren. Damit Sie erst gar nicht anfangen, sich krank oder entkräftet zu fühlen, möchten wir Ihnen dabei helfen, Ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren, um möglichst schnell wieder fit und aktiv zu werden.

Wenn ich das Gelenk früher als sonst üblich belaste, werde ich dann nicht mehr Schmerzen haben?

In den ersten Tagen nach einer Operation ist das Auftreten von Schmerzen üblich. Sehr starke oder gar unerträgliche Schmerzen müssen jedoch nicht sein. Dafür sorgt das zertifizierte Schmerzmanagement (Akutschmerztherapie) des Pius-Hospitals. Unser Ziel ist es, die Schmerzen für Sie so zu reduzieren, dass Sie nach der Operation schnell wieder selbstständig aktiv werden können. Sie bekommen daher eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Schmerztherapie. Bereits während des Aufnahmegesprächs werden Sie darüber informiert und Ihr Bedarf an schmerzstillenden Mitteln und Maßnahmen wird eingeschätzt – im Fall des Fast Track-Programms stellen wir sicher, dass Sie sich durch die Medikation nicht zu benommen fühlen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn sich Ihre Schmerzen verstärken oder Sie den Eindruck haben, dass die Medikation optimiert werden könnte – auch in der Nacht.

Anhand einer Skala von 1 bis 10 befragen wir Sie außerdem regelmäßig nach der Intensität Ihrer Schmerzen, um starke Schmerzen gar nicht erst entstehen zu lassen.



Wie muss ich mir den Ablauf vorstellen? Was ändert sich für mich im Vergleich zu der herkömmlichen Methode?

Die Änderungen beziehen sich sowohl auf die Vorbereitung für den Eingriff als auch auf die Behandlung während Ihres Aufenthaltes im Pius-Hospital. Sie werden aber über jeden einzelnen Schritt ausführlich informiert. Die formalen Vorbereitungen für die Aufnahme, die Entlassung oder die Operation bleiben unverändert. Der Begriff „Fast Track“ bezieht sich auf Ihre Mobilisierung und Rehabilitation und meint weder die Länge der Operation noch die postoperative Verweildauer. Ob eine etwas frühere Entlassung aufgrund der zügig wiedererlangten Beweglichkeit und Selbstständigkeit jedoch möglich und gewünscht ist, kann im Einzelfall geprüft und besprochen werden. Wichtige Indikatoren für eine Entlassung sind unter anderen: An- und Ausziehen sowie Körperpflege ohne Unterstützung, eigenständiges Gehen mit Unterarmstützen auf der Station und Treppensteigen.

Hinweis: Auch diejenigen Patienten, die nicht am Fast Track-Programm teilnehmen, starten mit einer raschen Mobilisierung, wie es im Pius-Hospital schon seit Jahren üblich ist – allerdings mit etwas mehr zeitlichem Abstand zur Operation. In beiden Fällen erhalten Sie die entsprechende Betreuung durch unsere Pflege und Physiotherapie.

Besonderheiten der Fast Track-Behandlung

Vor der Operation

- Durch gezielte physiotherapeutische Übungen, die Sie schon zu Hause durchführen, wird der Körper bereits vor dem Eingriff optimal vorbereitet.
- Nach Ihrer Aufnahme auf der Station üben unsere Physiotherapeuten mit Ihnen außerdem schon einmal das Gehen mit Unterarmstützen. Damit ist nach der Operation eine schnellere Rehabilitation möglich.

Am Operationstag / während der Operation

- Eine spezielle chirurgische Schnittführung sorgt dafür, dass das Gewebe besonders geschont wird. Während der Operation wird ein örtliches Betäubungsmittel direkt in die Wunde und das umgebende Gewebe gegeben. Der Nerv im Oberschenkel wird jedoch nicht betäubt, sodass Sie im Anschluss an die Operation das Bein direkt bewegen und belasten können. Auf eine Drainage können wir in der Regel verzichten. So entfällt das spätere schmerzhaftes Ziehen der Schläuche.



Außerdem behindert die Drainage auch nicht bei der Mobilisierung und das Infektionsrisiko vermindert sich außerdem geringfügig. Die Wunde wird nicht wie bei der herkömmlichen Methode nur geklammert oder genäht, sondern zusätzlich geklebt. Anstelle eines Verbandes wird ein Pflaster über die Wunde geklebt.

- Mit der Hilfe unserer Physiotherapeuten und Schwestern wechseln Sie bereits kurz nach der Operation in Ihre eigene bereitgelegte Kleidung und feste Schuhe, stehen auf und machen die allererste Gangübung.
- Die unverzügliche Mobilisation nach der OP mindert außerdem das Thromboserisiko.

Die Tage nach der Operation

- Täglich kommt ein Physiotherapeut oder eine Physiotherapeutin zu Ihnen, um Mobilisationsübungen mit Ihnen durchzuführen. Obwohl die Streckung und Beugung Ihres neuen Hüftgelenks aufgrund von Schwellungen und Blutergüssen vielleicht etwas unangenehm sein können, sind die Übungen für die Beweglichkeit Ihres neuen Gelenks sehr wichtig. Bitte führen Sie sie mehrfach am Tag auch selbstständig durch. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, so viel wie möglich selbst zu leisten. So tragen Sie aktiv zum Erfolg der Operation bei. Aber nicht vergessen: Das Tempo bestimmen Sie. Uns ist es wichtig, dass Sie sich sicher und stabil fühlen.
- Spätestens ab dem zweiten Tag können die meisten Patienten mit Unterarmstützen das Zimmer verlassen.
- Bereits nach circa drei bis vier Tagen nach der Operation – in manchen Fällen auch früher – können Sie eine eigenständige Gehstrecke auf der Station absolvieren, Treppensteigen und ohne Hilfe Schuhe und Kleidung an- und ausziehen.
- Da Sie weder einen Verband noch eine Drainage bekommen, können Sie schneller wieder duschen – ungefähr ab dem dritten Tag nach der Operation sogar ohne Hilfe, sofern Sie selbstständig stehen können.
- Eine Lagerungsschiene ist nicht mehr erforderlich. Damit sind Ihre Bewegungen nicht eingeschränkt, da Sie nicht mehr nur auf dem Rücken liegen müssen. Sie können sich früher aufsetzen und je nach individuellem Bedürfnis Ihre Sitz- oder Liegeposition verändern.



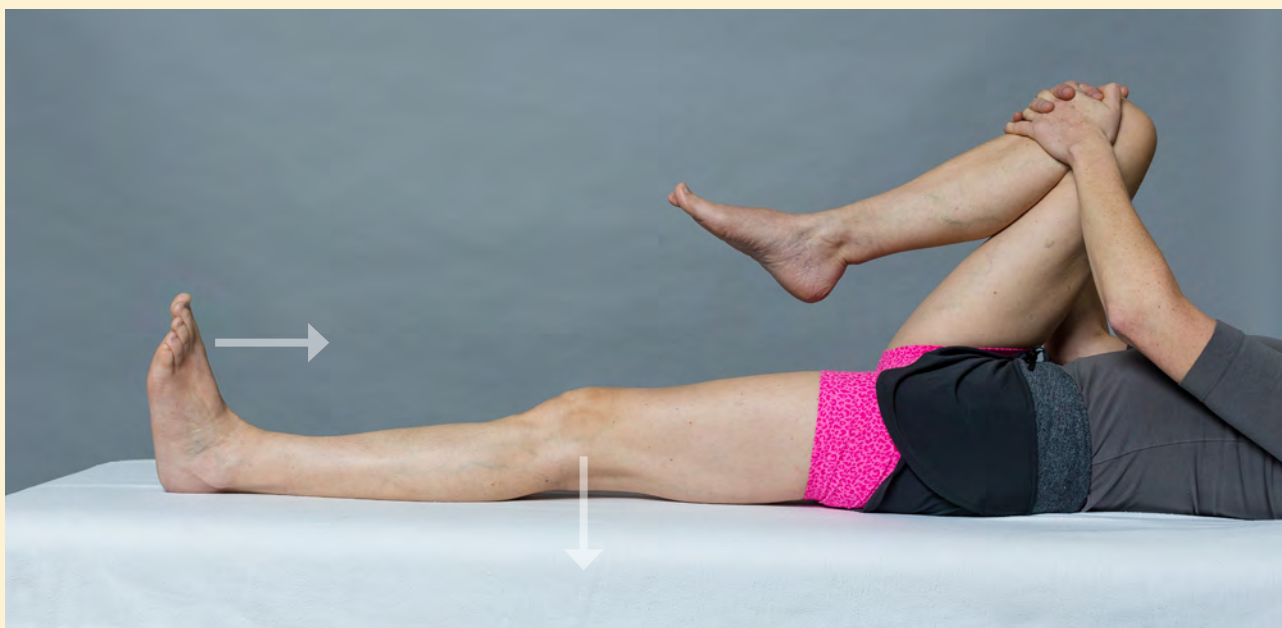
Nach Ihrer Entlassung

- Nach Ihrem Krankenhausaufenthalt werden Sie entweder eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme durchlaufen oder Sie führen diese ambulant durch. Bitte lassen Sie sich dazu frühzeitig vor Ihrem Krankenhausaufenthalt beraten. Hierfür stehen Ihnen auch unsere Ansprechpartner des Sozialen Dienstes zur Verfügung.
- Unabhängig von Ihrer weiteren Rehabilitation stellen Sie sich bitte circa sechs Wochen nach Ihrer OP ein weiteres Mal in unserer Ambulanz vor, damit wir sicherstellen können, dass Ihr Heilungsprozess wie geplant verläuft. Hier möchten wir dann auch von Ihnen erfahren, wie Sie die Behandlung mit dem Fast Track-Verfahren empfunden haben.

Fast Track in Kürze

- Die Fast Track-Behandlung hat das Ziel, Ihre Mobilität und Eigenständigkeit rasch wieder herzustellen.
- Seien Sie so aktiv wie möglich. Damit tragen Sie selbst zum Operationserfolg bei.
- Sie dürfen Ihr neues Hüftgelenk beanspruchen. Haben Sie keine Angst vor Verletzungen oder Verrenkungen.
- Für alle Übungen der Mobilisation leitet Sie das Team der Physiotherapie bzw. der Pflege Schritt für Schritt an. Wir überlassen Sie nicht sich selbst. Erst wenn Sie sich sicher fühlen, werden Sie erste Abläufe ohne Hilfe absolvieren.
- Bitte informieren Sie uns, wenn sich Ihre Schmerzen verstärken. Es ist jederzeit möglich, zusätzliche Schmerzmittel zu erhalten.
- Unser Team ist für Sie da. Haben Sie keine Hemmungen, uns bei Fragen oder Problemen anzusprechen.

Ihr Übungsprogramm zur Vorbereitung auf die OP

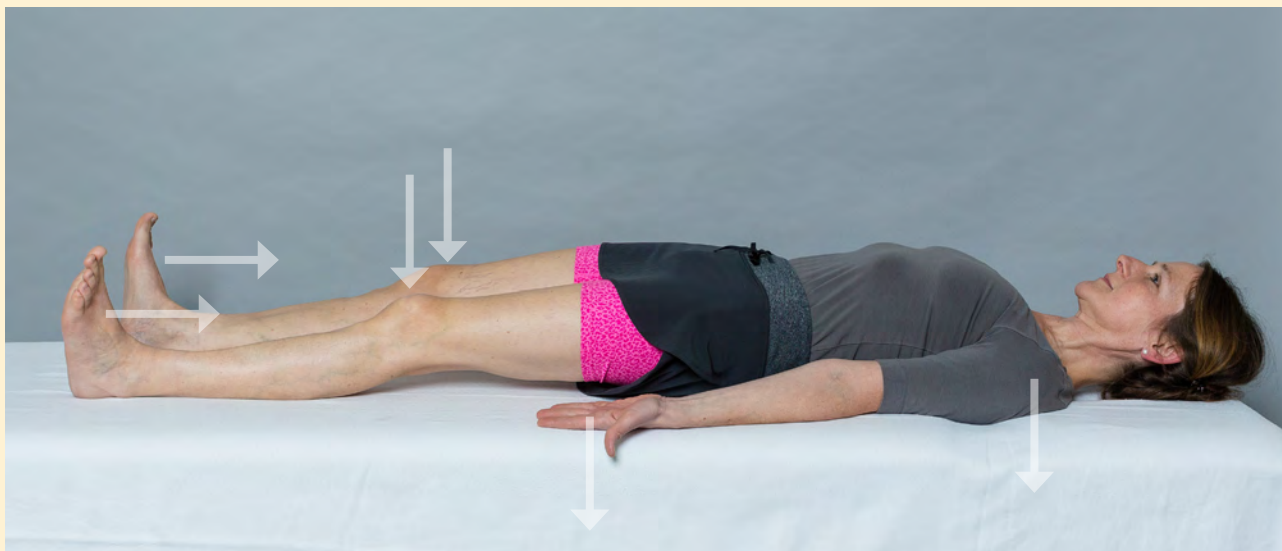


Übung 1: Hüftstreckung (Hüftextension)

Sie liegen auf dem Rücken. Umfassen Sie das nicht betroffene Bein am Knie und ziehen es soweit wie möglich an den Oberkörper heran. Spannen Sie nun das betroffene Bein an, indem Sie die Kniekehle in die Unterlage drücken und die Fußspitze Richtung Kopf ziehen.

» **Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden an mit 5 Wiederholungen.**

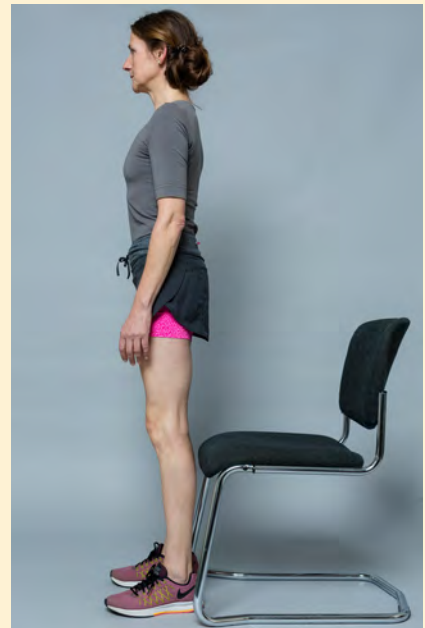
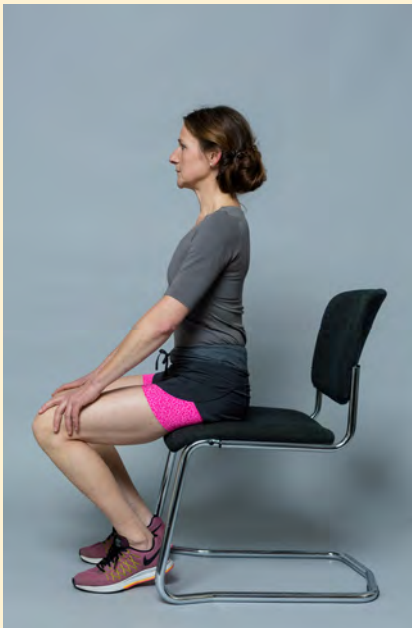
Es kann dabei zu einem Dehnschmerz in der Leiste kommen.



Übung 2: Ganzkörperspannung

Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße anwinkeln und in Richtung Kopf ziehen, Kniekehlen in die Unterlage drücken, Gesäß anspannen, Arme nach außen drehen und gestreckt in die Unterlage drücken.

» **Spannung für ca. 10 Sekunden halten** und dann langsam vom Kopf bis zu den Füßen lösen.



Übung 3: Aufstehen

Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhles. Ziehen Sie Ihre Füße bis unterhalb des Gesäßes, richten Sie sich auf und legen Ihre Hände auf die Knie.

Beim Aufstehen bringen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Händen dabei auf den Knien ab. Bleiben Sie so weit wie möglich mit dem Oberkörper in einer aufgerichteten Position.

... kommen Sie in den Stand. Das Hinsetzen wird umgekehrt vollzogen.

» 20-mal Aufstehen und wieder Hinsetzen



Übung 4: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (M. quadrizeps)

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und richten Sie den Oberkörper auf. Das nicht betroffene Bein wird im rechten Winkel aufgestellt. Strecken Sie nun das betroffene Bein im Knie und ziehen die Fußspitze Richtung Kopf.

Halten Sie diese Spannung im vorderen Oberschenkel für ca. 10 Sekunden an und lösen danach wieder langsam diese Spannung, indem Sie das Bein wieder auf den Boden stellen.

» 10 Wiederholungen

Ihr Übungsprogramm zur Vorbereitung auf die OP



Übung 5: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (M. ischiocrurales)

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker, Oberkörper aufrichten, nicht betroffenes Bein wird aufgestellt. Strecken Sie nun das betroffene Bein im Knie und ziehen die Fußspitze Richtung Kopf, bis Sie einen leichten Dehnschmerz in der Kniekehle, im hinteren Oberschenkel oder in der Wade verspüren. Falls Sie hier noch keine Dehnung verspüren, ...



... beugen Sie nun den gestreckten Oberkörper nach vorne über das betroffene Bein. Dadurch erhöhen Sie die Dehnspannung im hinteren Oberschenkel

Halten Sie die Dehnung für ca. 15 Sekunden an, dann langsam lösen.

» 5 Wiederholungen



Übung 6: Dehnung der vorderen Oberschenkel- und Hüftmuskulatur sowie der Wadenmuskulatur

Nehmen Sie einen Stuhl zur Hilfe und stellen sich hinter diesem auf. Nehmen Sie eine Schrittstellung ein, indem das gesunde Bein vorne und die betroffene Seite hinten steht, drehen Sie beide Fußspitzen in Schrittstellung nach vorne (Großzehen sollte nicht nach außen zeigen). Belasten Sie das vordere, gesunde Bein und strecken im Knie das betroffene, hintere Bein. Richten Sie den Oberkörper auf und schieben die Hüfte nach vorne. Jetzt sollten Sie eine Dehnung /ein Ziehen in der Wade sowie im Oberschenkel des hinteren Beines verspüren. Sollten Sie hier noch keine Dehnung verspüren, so vergrößern Sie die Schrittstellung. Dehnung für ca. 15 Sekunden halten.

» 5 Wiederholungen



Übung 7: Bridging (Brücke)

Begeben Sie sich in die Rückenlage, Hände hinter dem Kopf verschränken, Füße soweit wie möglich an das Gesäß heranziehen und das Gesäß abheben.

Das Becken bitte soweit abheben, dass eine gerade Linie zwischen Becken und Oberkörper entsteht. 2 Sekunden halten und dann das Becken wieder absenken bis kurz über dem Boden. Von hier wieder in die Brücke gehen. Wenn Sie hier keine Anstrengung in der Gesäßmuskulatur verspüren, stellen Sie die Füße weiter vom Gesäß weg. » **15 Wiederholungen**



Übung 8: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken, das betroffene Bein wird in der Kniekehle mit einem Handtuch umfasst. Nun strecken Sie das Bein und ziehen die Fußspitze Richtung Kopf. Wenn der Dehnschmerz beginnt, halten Sie diese Dehnung für ca. 15 Sekunden an. Danach lösen Sie die Spannung.

» **5 Wiederholungen**

Güte.
Kompetenz.
Sicherheit.



Medizinischer Campus
Universität Oldenburg

Universitätsklinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Klinikdirektor:

Prof. Dr. med. habil. Djordje Lazovic

Telefon 0441 229-1561

Telefax 0441 229-1569

Georgstraße 12

26121 Oldenburg

www.pius-hospital.de