

Güte. Kompetenz. Sicherheit.



PATIENTENINFORMATION

SCHNELLER MOBIL NACH HÜFT- ODER KNIETPROTHESE





Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

gemeinsam mit Ihnen planen wir den Einsatz eines künstlichen Gelenks. Sie sollen sich dadurch wieder schmerzfrei bewegen und einen aktiven und mobilen Lebensstil führen können.

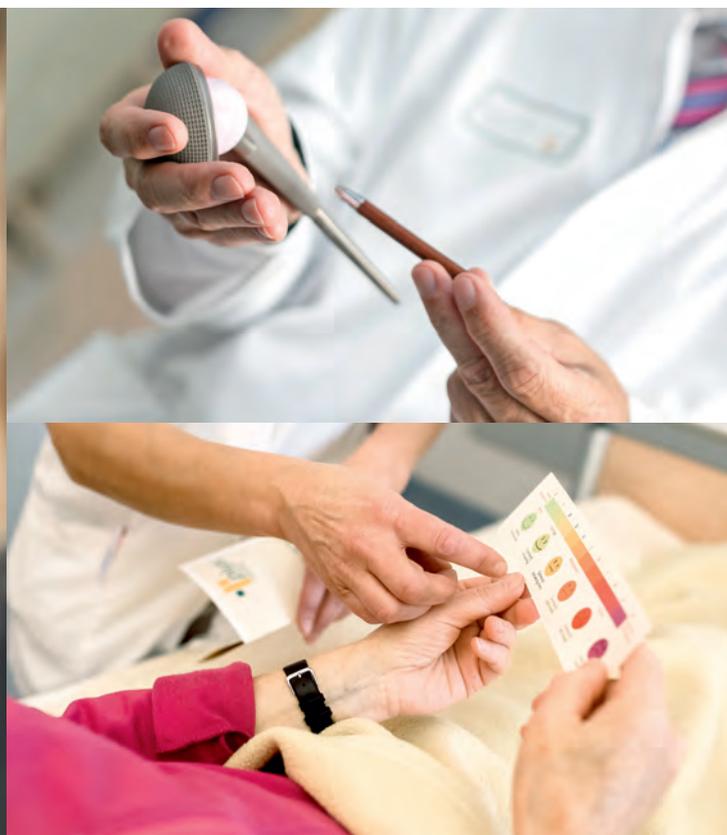
Deshalb ist es vorteilhaft, wenn Sie nach der Operation im doppelten Wortsinn so schnell wie möglich wieder auf die Beine kommen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass dies positiv für die gesamte Rehabilitation und Eigenständigkeit ist. Auch das Risiko von Komplikationen wird dadurch verringert.

In unserem zertifizierten EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) im Pius-Hospital werden Sie daher nach der Fast-Track Methode mobilisiert. Dabei handelt es sich um ein Konzept zur besseren Information, Vorbereitung und Nachbehandlung. Demnach arbeiten Sie eng mit Physiotherapeuten, Pflege- und Ärzte-Team zusammen.

Wie dies im Einzelnen aussieht, möchten wir Ihnen in dieser Patienteninformation vermitteln. Gerne können Sie sich bei weiteren Fragen jederzeit an unserer Ärzte-, Pflege- oder Physiotherapie-Team der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie wenden.

Herzliche Grüße
Ihr

Prof. Dr. med. habil. Djordje Lazovic
Direktor der Universitätsklinik
für Orthopädie und Unfallchirurgie



Das Behandlungskonzept

Sie selber können viel für den Erfolg der Operation tun. Mit guter Vorbereitung werden Sie schnell wieder mobil und eigenständig.

Durch den Eingriff sollen Sie so wenig wie möglich beeinträchtigt werden. Auch wenn Sie durch eine solch große Gelenkersatzoperation selbstverständlich Zeit für die Rehabilitation brauchen. Lange Zeit im Bett zu verbleiben, führt zu Muskel- und Kreislaufschwäche. Das wiederum verstärkt das Krankheitsgefühl. Deshalb helfen wir Ihnen, Ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren, um möglichst schnell wieder fit und aktiv zu werden.

Häufig besteht Angst vor Schmerzen bei frühem Belasten. Hierzu besteht kein Grund. Denn nach der Operation versorgen wir Sie mit einer individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Schmerztherapie, so dass Sie keine starken Schmerzen haben müssen. Hierfür sorgt unser zertifiziertes Schmerzmanagement (Akutschmerztherapie) im Pius-Hospital. Außerdem bekommen Sie eine örtliche Betäubung des operierten Gelenks, ähnlich wie beim Zahnarzt. Anhand einer Skala von 1 bis 10 befragen wir Sie dann regelmäßig nach der Stärke Ihrer Schmerzen.

Wie kann ich mich vorbereiten?

Vor der Operation zu Hause

Durch gezielte Übungen, die Sie schon zuhause durchführen, werden Sie bereits vor der Operation optimal vorbereitet.

Die Tage im Pius-Hospital

Am Tage der stationären Aufnahme

Nach Ihrer Aufnahme auf der Station üben unsere Physiotherapeuten mit Ihnen schon einmal das Gehen mit Unterarmgehstützen. Damit ist nach der Operation eine schnellere Rehabilitation möglich.

Am Operationstag / während der Operation

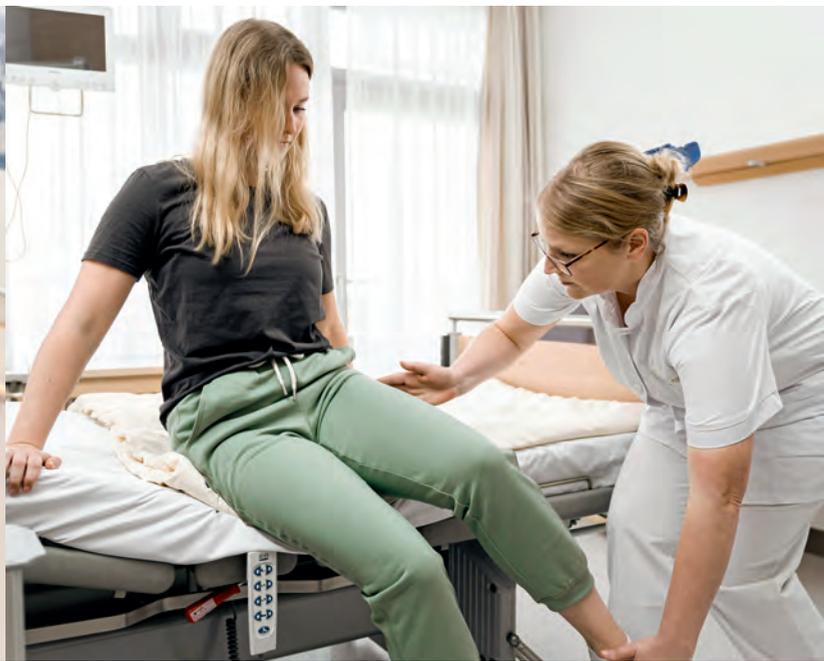
Während der Operation wird ein örtliches Betäubungsmittel direkt in die Wunde und das umgebende Gewebe gegeben. Dadurch werden die Schmerzen vermindert. Sie bekommen außerdem ein Medikament, das die Bildung von Blutergüssen reduziert.

Auf eine Drainage verzichten wir. So entfällt das spätere schmerzhaftes Ziehen der Schläuche.

Die Wunde wird nicht nur geklammert oder genäht, sondern zusätzlich geklebt. Anstelle eines bewegungseinschränkenden Verbands wird ein Spezialpflaster über die Wunde geklebt.

Bereits kurz nach der Operation ziehen Sie Ihre eigene Kleidung an. Mit festen Schuhen stehen Sie auf und machen die allererste Gangübung. Das Gelenk können Sie schon wieder normal bewegen. Unsere Physiotherapeuten und Pflegemitarbeiter helfen Ihnen selbstverständlich dabei.

Die frühe Mobilisation nach der OP mindert das Thromboserisiko.



Die Tage nach der Operation

Täglich führen Sie unter Anleitung und mit Hilfe Mobilisationsübungen durch. Auch wenn die Bewegungen aufgrund von Schwellungen und Blutergüssen vielleicht etwas unangenehm sein können, sind diese Übungen für die Beweglichkeit Ihres neuen Gelenks sehr wichtig. Bitte führen Sie sie mehrfach am Tag auch selbstständig durch.

Wir wollen Ihnen dabei helfen, schnell so selbständig wie möglich zu werden. Dadurch sind Sie unabhängig und tragen aktiv zum Erfolg der Operation bei. Aber nicht vergessen: Das Tempo bestimmen Sie. Uns ist es wichtig, dass Sie sich sicher fühlen. Bereits circa drei bis vier Tagen nach der Operation – manchmal auch früher – können Sie sich frei auf der Station bewegen, Treppensteigen und ohne Hilfe Schuhe und Kleidung an- und ausziehen.

Mit dem wasserdichten Spezialpflaster können Sie nach Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam nach circa drei Tagen wieder duschen.

Eine Lagerungsschiene ist nicht erforderlich. Somit sind ihre Bewegungen nicht eingeschränkt und Sie brauchen nicht ausschließlich auf dem Rücken zu liegen. Sondern Sie können sich früh aufsetzen und je nach Bedürfnis Ihre Sitz- oder Liegeposition verändern. Das Essen können Sie am Tisch sitzend einnehmen.

Nach Ihrer Entlassung

Im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt erhalten Sie eine stationäre oder ambulante Rehabilitationsmaßnahme. Unser Sozialdienst wird Sie bereits vor der Operation beraten und die Weiterversorgung organisieren.

Zusammengefasst:

- Die 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 Gelenk beanspruchen. Haben Sie keine Angst vor Belastungen.
- Wir überlassen Sie nicht sich selbst. Das Pflege- und Physiotherapie team leitet Sie Schritt für Schritt an. Erst wenn Sie sich sicher fühlen, werden Sie ohne Hilfe auskommen.
- 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.

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

Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. med. Stephan Brand, Leitender Arzt

Dr. med. Ferenc J. Dunai, Oberarzt

Schwester Juliane Mosenhauer
Pflegerische Abteilungsleiterin

Carsten Seebeck

Leitung Physiotherapie

Telefon 0441 229-1585

Klinik für Anästhesie und interdisziplinäre Intensivmedizin

Dr. med. Thorsten Ingmanns, Oberarzt

Dr. med. Oliver Pöpken, Oberarzt

Clemens Reis, Facharzt

Sozialer Dienst

Heike Wessel

Telefon 0441 229-1311

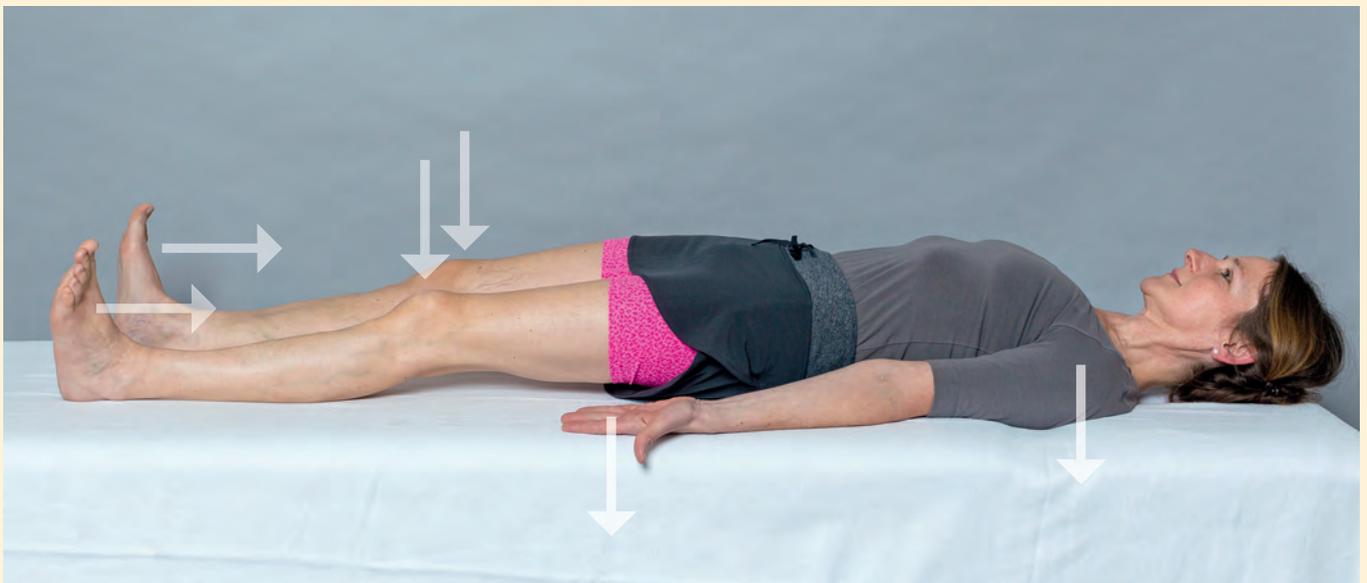
Ihr Übungsprogramm zur Vorbereitung auf die Operation



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. Es kann dabei zu einem Dehnschmerz in der Leiste kommen.

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



Übung 2: Ganzkörperspannung

Legen Sie sich auf den Rücken, Beine gestreckt, 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 Stuhls. 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



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

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, 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



Im Pius-Hospital, Medizinischer Campus der Universität Oldenburg, finden Sie ein hochspezialisiertes Team von Fachleuten für Diagnostik und Therapie, modernste technische Ausstattung sowie hervorragend ausgebildete Mitarbeiter/-innen in der Pflege. Die medizinische und pflegerische Betreuung ist von einem ganzheitlichen Menschenbild geprägt. Mit 420 Betten, 13 Kliniken, Fach- und Spezialabteilungen und über 1.350 Mitarbeiter/-innen ist das Pius-Hospital das größte katholische Krankenhaus im Nordwesten Deutschlands.

Güte.
Kompetenz.
Sicherheit.



Medizinischer Campus
Universität Oldenburg

Georgstraße 12
26121 Oldenburg
Telefon 0441 229-0
Telefax 0441 229-1111
E-Mail info@pius-hospital.de
www.pius-hospital.de