

## Patienten Info !

### Hüft-Endoprothese (TEP)

#### Was ist eine Hüft-Endoprothese?

Wie alle Gelenkflächen des Körpers sind der Oberschenkelknochen und die Hüftpfanne überzogen mit Knorpel. Die Funktion des Knorpels ist als ein Stossdämpfer anzusehen. Ist die Knorpelstruktur geschädigt, spricht man von Knorpelschaden oder Arthrose. Die Schwere des Schadens wird eingeteilt von I (leicht) bis IV (schwer). Da der Knorpel sich nicht regenerieren kann, wird in ernsten Fällen die Gelenkoberfläche des Hüftgelenks mittels 2 Edelmetallteilen ersetzt.

#### Die Operation

Eine Reizung nach der Operation (Endoprothese der Hüfte) ist unvermeidlich, da es sich um einen invasiven Eingriff handelt. Entscheidend über Dauer und Aufbau der Rehabilitation ist hierbei, ob die Hüfte einzementiert ist.

#### Nachbehandlung

##### Dosierte Ruhe

Aufgrund der Größe des Eingriffes wird dem Patienten geraten, einige Zeit mit Stützen zu gehen. Es scheint ratsam zu sein, den Schmerz hierbei als Leitfaden zu beachten.

##### Mobilisation

Die passive Mobilisation der Kapsel wird aktiv und im Rahmen der Manuellen Therapie durchgeführt. Drehbewegungen und das Abspreizen nach innen sollten in den ersten Wochen absolut gemieden werden, da die Gefahr besteht, dass der Hüftkopf auskugelt (luxiert).

## Patienten Info !

Die Mobilisation wird eventuell unterstützt durch die Bewegungsschiene, wobei das Bein automatisch gebeugt und gestreckt wird. Falls eine Motorschiene nicht vorhanden ist, kann ein ähnlicher oder sogar besserer Erfolg mittels eines Pezziballs erzielt werden. Weiter werden, falls Muskelverkürzungen aufgetreten sind, diese therapeutisch gedehnt. Verkürzungen treten in der Regel bei dem Kniestrecker (m. rectus femoris), Hüftadduktoren und Kniebeuger (Ischio-crutale Muskulatur), sowie Wadenmuskulatur (m. gastrocnemius) auf.

### Kräftigung

Aufgrund der oft andauernden Beschwerden und Entlastung besteht schon vor der Operation ein erheblicher Muskelschwund (Atrophie). Die zusätzliche Atrophie, bedingt durch die Operation, sorgt für einen enormen Kraftverlust. So ist die Notwendigkeit einer langen und intensiven Rehabilitation verständlich. Um so mehr, da die Beinkraft über die Lebensdauer der Prothese mit entscheidet. Die Muskeln, die bei der Hüftarthrose immer schwach geworden sind, werden trainiert. Dies sind die Kniestrecker (m. quadriceps), häufig auch der Hüftstrecker (m. gluteus-maximus), die Hüftabspreizer (m. gluteus-medius und minimus) und die Bauchmuskulatur. In der letzten Zeit wird immer wieder darauf hingewiesen, dass Übungen mit einem langen Hebel (Widerstände am Knie oder Fuß) gemieden werden sollten, um eine übermäßige Hebelwirkung der Prothese gegenüber dem Knochengewebe zu vermeiden.

### Koordination

Wenn der Patient schmerzfrei ist, sollte der Körper trainiert werden und die aufgebaute Kraft in ein gutes Gangbild umgesetzt werden - die sogenannte Gangschule. Gleichzeitig werden auf dosierte Art und Weise Körperreflexe mittels Gleichgewichtsübungen in verschiedenen Übungsformen trainiert. Weiter wird ein Belastungsaufbauprogramm erstellt, um eine gleichmäßige Belastungszunahme zu gewährleisten.

## Patienten Info !

### Ausdauer

Der Zeitpunkt der Erlaubnis zum Fahrradergometerfahren ist unterschiedlich und sollte individuell angestimmt werden.

### **Prognose**

Die Prognose wird optimiert, wenn folgendes beachtet wird:

#### - *Schuhwerk*

Stoßdämpfendes Schuhwerk für Arbeit, Sport und Freizeit sind empfehlenswert

#### - *Gewicht*

Übergewicht belastet den Körper unnötig

#### - *Fitness*

Eine optimale Muskelkraft und Muskellänge und ein geeignetes Bewegungsprotokoll sind entscheidend

#### - *Sportart*

Einige Sportarten sind weniger für Hüftprothesen geeignet als andere. Problematisch sind Sportarten mit schnellen und ruckartigen Bewegungen, mit dauerhaften Stoßbelastungen und auf hartem Boden.

Fahrradfahren kann nach der Anfangsphase der Rehabilitation immer empfohlen werden. Die Devise lautet niedriger Gang, hohe Umdrehungszahl (rpm ab 80).

#### - *Bewegung*

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig, fast immer ist Fahrradfahren und Schwimmen geeignet.

#### - *Belastungsänderungen*

Plötzliche Belastungsänderungen sollten vermieden werden.