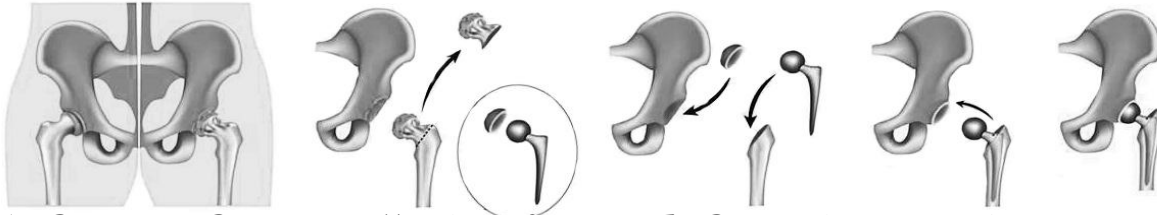


1 Procedere



- Belastung und Bewegung nach Vorgabe der Operateure: Teil-Belastung bis zur \dots ten Woche mit \dots kg oder \dots % Körpergewicht an Unterarmgehstützen / Voll-Belastung ab \dots te Woche
- Bewegung in Beugung bis \dots ° Streckung bis \dots °
Ergometer und Fahrrad ab \dots te Woche möglich / selbst. Autofahren ab ca. \dots te Woche möglich
- Röntgenkontrolle nach ca. \dots Wochen / Procedere immer nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt

Beachte!!!

- Beweglichkeit und Belastung sind eingeschränkt, - d.h. für einen langen Zeitraum immer ein Keilkissen benutzen um die Beugebelastung in der Hüfte zu reduzieren

Teilbelastung

Beweglichkeit

Vollbelastung

2 Lagerung und Prophylaxe



- Prophylaxe heißt Vorbeugung / in der ersten Phase nach OP sehr wichtig, um Komplikationen zu vermeiden / Thrombose: Stützstrümpfe tragen / Thrombose Spritzen / Wichtig die Lagerung wie in Übung a) beschrieben Spannungsübungen / b) Füße im Wechsel hochziehen und strecken / Knie beugen sich dabei leicht / Kniescheiben anziehen und entspannen durch Oberschenkel-Anspannung
- Lungenentzündung: tiefe Bauchatmung üben
Einatmung: Bauch und Brustkorb heben sich / Ausatmung: Bauch wird flach / Brustkorb senkt sich

Beachte!!!

- nie das Bein im Sitz hoch lagern, der venöse und lymphatische Abfluss wird in der Leiste und im Bauchraum blockiert
- Vorbeugung, ist in der ersten Phase nach OP sehr wichtig

4-5 mal 15stk.

4-5 mal 15stk.

3 Wärme / Kälte



- Wärmflaschen oder Kirschkernkissen eignen sich am Besten / Auflageflächen: Leistengegend und Kniekehle zur Lymphanregung / bewusste Bauchatmung zur Unterstützung
- Oberschenkelrückseite, Kniekehle und Wade zur muskulären Entspannung, da diese Muskeln oft über aktiv sind
- Kaltumschläge (mit Quark, bitte Therapeuten nach Infos fragen) / Oberhalb der Kniescheibe oder im Schmerzgebiet auflegen / Kaltpackungen nicht auf die nackte Haut legen
- Schlafposition betroffene Seite nach oben / „stabile Seitlage“ mit Unterlagerung Knie und Oberschenkel Stillkissen oder zweite Schlafdecke gerollt / oberes Bein angewinkelt

Beachte!!!

- bitte keine elektrischen Heizkissen verwenden
- Kaltpackungen immer im Handtuch einwickeln.

1/2-3/4 Stunde

2-3 mal täglich

max. 7 min.

Schlafen

4 Stabilisation / Spannungsübung für Lagewechsel



- Bein leicht anbeugen / Fußspitze anziehen / gesamtes Bein anspannen, d.h. Oberschenkel Vorder- und Rückseite, sowie die Waden- und Schienbeinmuskulatur. Gesamtes Bein mit dieser Spannung leicht anheben und absetzen / auf stabile Lendenwirbelsäule achten / zum Lagewechsel Spannung aufbauen / mit dem Fuß der gesunden Seite Unterstützung geben und das Bein anheben, z.B. für das Aufstehen aus dem Bett / in verschiedenen Positionen möglich / Rücken, Halbsitz, Sitz

Beachte!!!

- keine Verdrehung im Knie- und Hüftgelenk
- keine Bewegung nach innen über die Nulllinie
- keine Hebelwirkungen in der Hüfte)
- Spannung während des Lagerungswechsels

bei jedem Lagewechsel

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

6 Übung Halbkniebeuge zur Vorbereitung für den Sitz



- a) Halbkniebeuge / Hände auf Rücken-Gesäß verschränkt ablegen / Oberkörper vorneigen / Gesäß weit nach hinten heraus / Knie gleichzeitig beugen / Kniespitzen ragen nicht über die Fußspitzen hinaus / alle Bewegungen gleichmäßig und zeitgleich ausführen / Anfangs immer mit Sitzkeil, später auch ohne / beim Sofa oder Toilette (ggf. Toilettenerhöhung, hilfreich!) muss der Oberkörper weiter vorgeneigt werden

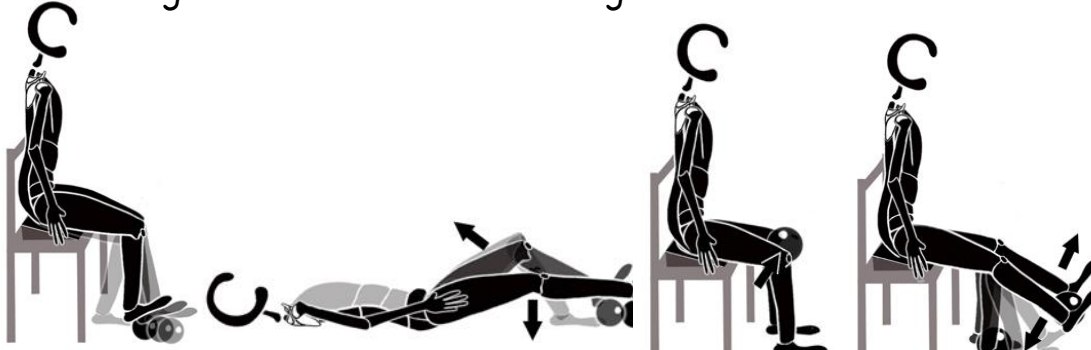
Beachte!!!

- Füße stabil auf den Boden halten
- Kniescheiben zeigen gerade nach vorn
- Knie-, Hüftbeugung und Oberkörpervorneigung gleichzeitig
- Oberkörperaufrichtung stets beibehalten
- Sitzkeilkissen verwenden

4-5 mal 15stk

bis 3 mal tägl.

7 Ball-Übungen im Sitz oder Rückenlage



- a) Ferse auf einem Ball vor- und zurückrollen / Ball beschreibt eine gerade Linie / Streckung soweit wie möglich / Bewegung rückwärts: Ferse Richtung Boden / vorwärts: Fußspitze nach vorn gestreckt
- b) Wie Übung a) in Rückenlage / Ferse auf dem Ball ablegen und zum Gesäß rollen und zurück in die Streckung bewegen / eine gerade Linie mit dem Ball beschreiben / Fußspitzen anziehen
- c) Ball zwischen die Knie und Oberschenkel nach innen anspannen / Ball ein paar Sekunden zusammenpressen / Spannung lösen und von vorn / Übung kann auch in Rückenlage ausgeführt werden
- d) Ball zwischen die Füße klemmen und Oberschenkel nach vorn strecken / Ball und Füße Richtung Decke strecken / Oberkörper neigt sich dabei etwas nach hinten / Hände am Stuhl festhalten

Beachte!!!

- Knie und Hüften müssen bei der Bewegung stabil gehalten werden und keine seitlichen Ausweichbewegungen zulassen
- Schmerzfreiheit
- Beugung in der Hüfte nur bis zur Vorgabe des Arztes bewegen

4-5 mal 15stk

4-5 mal 15stk

2-4 mal 10stk

3-4 mal 10stk

8 Knie- und Hüftbeweglichkeit verbessern



- a) Bauchlage unterlagert mit einem Kissen / Oberschenkel liegt weich auf der Unterlage / Knie im Wechsel Beugen und Strecken / rechtes und linkes Bein
- b) Rückenlage Knie unterlagert / Oberschenkel der Gegenseite liegt auf der Unterlage / Hüfte beugen und mit beiden Händen fixieren / Knie im Wechsel Beugen und Strecken / rechtes und linkes Bein

Beachte!!!

- Knie und Hüften müssen bei der Bewegung stabil gehalten werden und keine seitlichen Ausweichbewegungen zulassen
- Schmerzfreiheit

4-5 mal 20stk

4-5 mal 20stk

9 Vermeiden von zu Hoher Belastung in der Beugung



- a) Wenn der Oberkörper rund und die Hüften gebeugt sind ist die Belastung in den Hüftgelenken sehr hoch / der tiefe Sitz im Sessel oder tiefe Hocke sind zu vermeiden
- b) Möglichst alle Bewegungen in Richtung tiefer Sitz oder gebückte Arbeiten (z.B. Garten) anfangs vermeiden und nur mit entsprechender Spannung und Funktion wie in Üb. 6 beschrieben ausführen

Beachte!!!

- Knie und Hüften müssen bei der Bewegung stabil gehalten werden und keine seitlichen Ausweichbewegungen zulassen

nach Möglichkeit

immer

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.