



Mehr Infos: www.alb-fils-klinikum.de



ALB FILS KLINIKUM

IHR NEUES HÜFTGELENK

GUT VORBEREITET –
GUT BETREUT IM
ALB FILS KLINIKUM



HÜFTE



KNIE



„Egal ob Hüfte, Knie oder Schulter – **Gelenkbeschwerden** erschweren vielen Menschen den Alltag. Die Erkrankung des Gelenks verursacht meist Schmerzen, schränkt die Mobilität ein und führt zu einer Verminderung der Lebensqualität. Die Ursachen dafür sind so vielfältig wie die Behandlungsmöglichkeiten.“

GELENKBESCHWERDEN ERSCHWEREN VIELEN MENSCHEN DEN ALLTAG.

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

das Hüftgelenk ist nach dem Kniegelenk unser zweitgrößtes Gelenk und verbindet Becken und Oberschenkelknochen. Seine optimale Form als Kugelgelenk garantiert uns große Bewegungsfreiheit: beim Gehen, Drehen und Beugen. Doch ist ein Gelenk oder ein Gelenkteil durch Krankheit oder Unfall zerstört, oder durch einen natürlichen Verschleiß abgenutzt, sind die Möglichkeiten der konservativen, also der nicht operativen Behandlung, ausgeschöpft. Dann kann ein erkranktes Hüftgelenk durch ein ausgezeichnet funktionierendes Kunstgelenk, eine sogenannte Endoprothese, auch Hüft-Totalendoprothese genannt, ersetzt werden. Der häufigste Grund für die Implantation eines Gelenkersatzes ist die Arthrose, der Gelenkverschleiß. Die Endoprothetik, der künstliche Gelenkersatz, gehört zu den Spezialbereichen, in denen das Orthopädisch-Unfallchirurgische Zentrum des ALB FILS KLINIKUMS auf langjährige Erfahrung und hohe Kompetenz verweisen kann. So werden jährlich circa 700 bis 800 Endoprothesen implantiert – beim jungen Sportler bis zum hochbetagten Menschen. Durchgeführt werden Operationen jeden Schweregrades, sowohl bei Patienten, die erstmalig ein künstliches Gelenk erhalten als auch bei Patienten, bei denen ein künstliches Gelenk ausgetauscht werden muss (Wechseloperation). Dabei verwenden wir bewährte Implantate und moderne standardisierte OP-Techniken, zum Beispiel für den Patienten schonende minimal-invasive Techniken. Die Vorbereitung auf Ihre Operation und die Nachbehandlung stimmen wir individuell mit Ihnen ab.

Der Erfolg der Hüftoperation und der weitere Heilungsprozess hängen zu einem großen Teil von der Rehabilitationsfähigkeit des Patienten selbst ab. Bereits am Tag der Operation oder spätestens am Folgetag beginnt das in der Behandlung von Kunstgelenken erfahrene Team des Therapiezentrums mit ersten Bewegungsübungen.

Nach dem Klinikaufenthalt folgen weitere Rehabilitationsmaßnahmen, die ambulant oder in einer entsprechenden Rehabilitationsklinik durchgeführt werden können. Unser Sozialdienst berät Sie gerne.

Sie haben sich für eine Operation in unserem Orthopädisch-Unfallchirurgischen Zentrum entschieden. Wir bedanken uns bei Ihnen für das Vertrauen, das Sie mit dieser Entscheidung in unsere Klinik setzen. Dennoch gehen Ihnen vor dem bestehenden operativen Eingriff sicherlich zahlreiche Fragen durch den Kopf. In dieser Broschüre haben wir wichtige Informationen, auch für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt, für Sie zusammengestellt. Darüber hinaus wird unser Behandlungsteam Sie gerne ausführlich beraten und Ihre Fragen persönlich beantworten.

Ferner bieten wir Ihnen kurz vor Ihrer OP eine Informationsveranstaltung zu Ihrem geplanten Aufenthalt an. Die Infoveranstaltung findet immer donnerstags um 15:30 Uhr statt.

Ihr Behandlungsteam

Prof. Dr. med. René Schmidt,
Gf. Chefarzt

Dr. Andreas Ellinger,
Sektionsleiter Knie-Endoprothetik

Thomas Meißner,
Seniorsektionsleiter Endoprothetik

Steffen Jungmann
Sektionsleiter Hüft-Endoprothetik

ERKRANKUNG DES HÜFTGELENKS: HÜFTARTHROSE

KURZSCHAFTPROTHESE



STANDARDPROTHESE



REVISIONSPROTHESE



WAS IST EINE HÜFTARTHROSE?

Hüfterkrankungen können verschiedene Ursachen haben. Der häufigste Auslöser ist der krankhafte Verschleiß des Gelenkknorpels, also der Gleitschicht, die sogenannte Hüftarthrose, auch Coxarthrose genannt. Sie ist eine degenerative Erkrankung. Durch die nicht bakteriellen Entzündungsreaktionen, die mit der Erkrankung einhergehen, kommt es zu Schmerzen, zunehmendem Verlust der Beweglichkeit und weiteren Einschränkungen der Lebensqualität. Da die „konservativen Maßnahmen“ nicht mehr die gewünschte Linderung erbringen, haben Sie sich für einen Hüftgelenksetz, also eine Operation, entschieden.

Uns steht eine große Bandbreite von Standard- und Sonderimplantaten zur Verfügung. Allen gemeinsam ist, dass sie aus sehr widerstandsfähigem Material bestehen und stabil sind, da sie durch unsere alltäglichen Bewegungen hohen Belastungen ausgesetzt sind. In unserem Zentrum setzen wir ausschließlich sichere und bewährte Implantatsysteme ein.

Dabei gibt es verschiedene Arten einer Hüftprothese: Kurzschafthprothese, Standardprothese und Revisionsprothese. Sie alle haben das Ziel, die verschlissenen Gelenkflächen zu ersetzen, Ihnen die Schmerzen zu nehmen, und mittelfristig die Beweglichkeit wieder zu ermöglichen.

„Schnell wieder auf den Beinen:
Uns steht eine große Bandbreite von Standard- und Sonderimplantaten zur Verfügung. Allen gemeinsam ist, dass sie aus sehr widerstandsfähigem Material bestehen und stabil sind, da sie durch unsere alltäglichen Bewegungen hohen Belastungen ausgesetzt sind.“



VOR IHREM STATIONÄREN AUFENTHALT

VORBEREITEN AUF DIE OPERATION

Bei der Vorstellung in unserer Sprechstunde haben Sie einen Operationstermin mit uns vereinbart. Der überweisende Haus- und/oder Facharzt erhält von uns einen Arztbrief mit weiteren Informationen über die Erkrankung und die bevorstehende Operation.

Der Erfolg der Operation und der Heilungsprozess hängen von verschiedenen Faktoren ab. Richtig vorbereitet und durch entsprechende Vorsichtsmaßnahmen können eventuelle Risiken entscheidend verringert werden.

Vor der Operation ist die Sanierung von potentiellen Infektherden, z. B. Zahnstatus, die Behandlung von Gefäßleiden und Durchblutungsstörungen wie beispielsweise die Venensanierung sinnvoll und nötig und trägt zur Risikoreduktion bei.

Sollten Sie blutverdünnende oder die Blutgerinnung beeinflussende Medikamente einnehmen (z. B. Xarelto, Plavix, Marcumar etc.), müssen diese eventuell rechtzeitig vor dem operativen Eingriff abgesetzt bzw. umgestellt werden. Gliflozine (SGLT-2-Inhibitoren) müssen 72 Stunden vor dem Eingriff pausiert werden. ASS oder Aspirin soll in der Regel weiter eingenommen werden. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder uns, um den richtigen Zeitpunkt und die eventuell nötige Ersatzbehandlung zu wählen und einzuleiten.

Eine Eigenblutspende ist grundsätzlich möglich. Blutübertragungen werden jedoch aufgrund moderner Operationstechniken und dem Einsatz blutstillender Medikamente immer seltener nötig.

Ebenso tragen Ganzkörperwaschungen mit antiseptischen Waschlotionen vor der Operation dazu bei, Infektionen, wie z. B. eine Wundinfektion, zu verhindern. Hierfür erhalten Sie von uns ein antimikrobielles Hautreinigungsmittel und eine entsprechende Anleitung.

Die Anreise erfolgt in der Regel am Tag der Operation.

Bei der Einrichtung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung können Sie ebenfalls, gerade für die Zeit unmittelbar nach der Operation, gelenkschonende Veränderungen vornehmen.

Zum Beispiel sollten Betten oder Sofas höher stehen, Stolperfallen wie frei durch das Zimmer laufende Kabel vermieden und Haltegriffe an Badewanne oder Dusche sowie an der Toilette angebracht werden.

INFORMATIONSVERANSTALTUNG

Wir bieten vor Ihrem stationären Aufenthalt die Möglichkeit, an einer **Informationsveranstaltung** teilzunehmen. Hierdurch können bereits im Vorfeld viele Fragen geklärt und Unsicherheiten beseitigt werden. Gerne können Sie eine Begleitperson Ihrer Wahl zu dieser Veranstaltung mitbringen.

Anmeldung: Sie werden persönlich kontaktiert und eingeladen, gerne können Sie sich aber auch bei uns anmelden: 071 61 64-7271

DAS SOLLTEN SIE, FALLS VORHANDEN, IN DIE KLINIK MITBRINGEN:



UNTERARMGEHSTÖCKE



LANGER SCHUHLÖFFEL



GREIFZANGE IN AKTION

Diese Hilfsmittel erhalten Sie während Ihres Aufenthalts, falls noch nicht vorhanden, auch bei uns in der Klinik.

- Ihre Versichertenkarte
- Die Kontaktdaten Ihres Hausarztes, Ihres Orthopäden/Unfallchirurgen
- Ihre Krankenunterlagen (z. B. Arztberichte, Medikamentenplan, Röntgen, CT, MRT)
- Unterarmgehstützen, falls bereits vorhanden, oder andere, bereits von Ihnen benötigte Gehhilfen (z. B. Rollator), langer Schuhlöffel und lange Greifzange

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, neben Ihren persönlichen Dingen Folgendes **mitzunehmen**:

- Morgenrock oder Bademantel sowie Nachtwäsche
- Trainingsanzug oder Ähnliches mit weitem FußEinstieg
- Feste, geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen (am besten Slipper, keine Schnürschuhe) und offene Schuhe (z. B. fürs Bad)
- Sonstige Hilfsmittel, die Sie bereits benutzen
- Soweit möglich und erforderlich, bringen Sie bitte Behälter für Zahnersatz, Kontaktlinsen etc. mit

PREHABILITATION

FIT WERDEN FÜR IHRE OP

Sie haben sich für einen Hüftgelenkserersatz entschieden und sollen operiert werden. Der Erfolg einer Operation hängt unter anderem von Ihrer körperlichen und seelischen Verfassung sowie davon ab, wie gut Sie sich als Patient auf einen solchen Eingriff vorbereiten können. Mit unserem neu konzipierten Prehabilitationsprogramm „Fit werden für Ihre OP“ können wir Sie bereits vor Ihrem Eingriff unterstützen.

Die Prehabilitation ist ein spezielles, individuell auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm, das das Ziel hat, Ihre psychische und körperliche Verfassung zu steigern und Ihr Schmerzempfinden zu reduzieren. So können wir Ihren Genesungsprozess nach Ihrem Eingriff wesentlich beschleunigen und Ihnen einen schnellen Wiedereinstieg in Ihre normalen Lebensgewohnheiten ermöglichen.

Unser Therapiezentrum mit seinen erfahrenen Physiotherapeut*innen betreut Sie bereits vor, aber auch während Ihres Krankenhausaufenthaltes bei uns. Die Prehabilitation bietet Ihnen eine bestmögliche Vorbereitung auf Ihre Operation, gibt Ihnen umfassende Informationen rund um die klinische Versorgung und bindet Sie aktiv in den Prozess Ihrer passgenauen und umfassenden Genesung mit ein.



Prehabilitationsprogramm vor Hüftgelenkserersatz-Operationen

Vor der Operation

- Umfassende ärztliche Untersuchung
- Mehrwöchiges Trainingsprogramm mit individualisiertem Trainingsplan. Anleitung durch erfahrene Physiotherapeuten
- Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraft sowie Stärkung der Muskulatur, Korrektur etwaiger Schonhaltung
- Verbesserung der Leistungs- und Funktionsfähigkeit
- Erlernen des Umgangs mit Hilfsmitteln
- Schaffung bester Bedingungen für die OP

Nach der Operation

- Physiotherapeutische Betreuung durch unser speziell ausgebildetes Team
- Rasche Mobilisation
- Verbessern und Beschleunigen der Genesung
- Steigerung des Bewegungsausmaßes

Kontaktaufnahme Therapiezentrum im ALB FILS KLINIKUM: Telefon 07161 64-7950 (Stichwort: Preha)

IHR AUFENTHALT IN UNSERER KLINIK

DER ABLAUF WÄHREND IHRES AUFENTHALTES

Für gelenkersetzende Eingriffe sollten Sie mit einem stationären Aufenthalt von 4 Tagen in unserer Klinik sowie mit weiteren 21 Tagen in einer ambulanten oder stationären Rehabilitationseinrichtung rechnen. Alternativ kann in Abhängigkeit der Verhältnisse auch eine ambulante Rehabilitation durchgeführt werden. Ihr erster Weg in unserer Klinik führt Sie zur Patientenaufnahme. Bitte halten Sie dort Ihre Versicherungskarte bereit. Von dort werden Sie weitergeleitet. Auch Unterlagen über Ihre Versicherungsleistungen als Privatpatient sind sinnvoll.

Die Operationsvorbereitung wird am Aufnahmetag durchgeführt. Falls sich keine Befunde ergeben, die der weiteren Abklärung bedürfen, findet die Operation in der Regel am darauffolgenden Tag statt. Der Eingriff wird meist in Vollnarkose durchgeführt, da dies die Einbringung des Implantats erleichtert und dem Operateur hilft, die Spannung der Bänder zu beurteilen. Die Operation kann aber bei Bedarf auch in Teilnarkose erfolgen. Genaueres besprechen Sie am Aufnahmetag mit unserem Narkosearzt.

Nach Gelenkersatzoperationen werden Sie in der Regel am Tag der Operation oder spätestens am Tag danach aufstehen und erste Gehversuche an Unterarmgehstützen machen.

Diese Aktivitäten werden, unter beschwerdeabhängig zunehmender Vollbelastung, in der darauffolgenden Woche gesteigert.

Die Entlassung aus der stationären Behandlung erfolgt in der Regel nach 4 Tagen, wenn Sie auf Stationsebene selbstständig sind, mit der Krankengymnastik auch auf der Treppe geübt haben, sich die Operationswunde reizlos zeigt und sich die Laborwerte in die richtige Richtung entwickeln.

Am Entlasstag kommen Stationsarzt und Pflegedienstmitarbeitende nochmals zur routinemäßigen Visite zu Ihnen. Wenn Sie nach Ihrem Aufenthalt im ALB FILS KLINIKUM direkt in die Rehabilitation verlegt werden, organisieren wir bei Bedarf den Fahrdienst für Sie. Sollten Sie zunächst nach Hause gehen, können Sie von Ihren Angehörigen abgeholt werden oder wir bestellen Ihnen auch gerne ein Taxi. Selbst ans Steuer eines Fahrzeugs sollten Sie noch nicht. Die Transportmöglichkeiten besprechen wir bereits im Vorfeld mit Ihnen.

Sie erhalten von uns jeweils einen Entlassbrief für Ihre Rehaeinrichtung, Ihren Hausarzt sowie gegebenenfalls für Ihren Orthopäden bzw. Unfallchirurgen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Ausdruck oder einen QR-Code zum Abruf Ihrer Röntgenbilder sowie Ihren Prothesenpass.

REHABILITATION

ANSCHLUSSHEILBEHANDLUNG

Nach der Implantation eines künstlichen Gelenkersatzes empfehlen wir Ihnen eine Anschlussheilbehandlung in einer stationären oder ambulanten Rehabilitationseinrichtung. Diese wird im Normalfall von Ihrem Kostenträger genehmigt. Welche Reha-Maßnahmen und Einrichtung für Sie geeignet ist, besprechen die Mitarbeiter des Sozialdienstes im Vorfeld der Operation mit Ihnen. Auch die erforderlichen Anträge übernehmen wir für Sie.

So planen wir mit Ihnen schon vor der Operation in unserem Haus die nächsten Schritte für Ihre Genesung. Bitte setzen Sie sich möglichst früh vor Ihrem geplanten stationären Aufenthalt mit unserem Sozialdienst in Verbindung. Auch wenn Sie Fragen, Anmerkungen, Gesprächsbedarf oder Änderungswünsche haben, melden Sie sich so früh wie möglich unter Tel. 07161 64-7910.

Wir sind Montag bis Donnerstag immer vormittags von 8:30 - 12:30 Uhr für Sie erreichbar. Falls Sie niemanden persönlich erreichen, so hinterlassen Sie bitte auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht mit Kontaktdaten. Wir rufen Sie zurück.

Bedenken Sie bitte, dass besonders bei kurzfristig vergebenen OP-Terminen eine Direktverlegung in die Rehaklinik unter Umständen nicht möglich ist und Sie gegebenenfalls eine Zwischenversorgung organisieren sollten.



WELCHE ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN SOLL ICH DURCHFÜHREN?



LIEGEPOSITIONEN
NACH DER OPERATION



BEWEGEN NACH DER OPERATION

Nach der Hüft-Operation sollten Sie bis zur Entlassung sicher mit Gehhilfen auf Stationsebene gehfähig sein. Um das zu erreichen, ist es nötig, dass sie mit den Physiotherapeuten zusammenarbeiten.

Sie sollten jedoch nicht nur in Begleitung/bei Anwesenheit der Krankengymnastik üben, sondern die freie Zeit, die Ihnen zwischen Anwendungen, Essen, Visite, usw. bleibt, für Übungen in Eigenregie nutzen. Für Sie geeignete Übungen werden Ihnen von den Physiotherapeuten gezeigt. Gegebenenfalls erhalten Sie auch Lymphdrainage und Kälteanwendungen.

Schlafen sollten Sie die ersten zwei Tage auf dem Rücken, danach ist auch die Seitenlage auf der nicht operierten Seite mit einem Kissen oder einer Lagerungshilfe zwischen den Beinen möglich.



WELCHE ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN SOLL ICH MEIDEN?

		Dinge ohne Greifzange vom Boden aufheben.	
Zu tief sitzen und/oder die Beine übereinander schlagen.			
		Dies gilt auch für die liegende Position.	

DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN

Während der Hüft-Operation haben Sie beruhigende und dämpfende Medikamente erhalten, die etwas nachwirken können und, wenn auch nur wenig, Blut verloren. Außerdem erhalten Sie nach der Operation zunächst stärkere Schmerzmedikamente.

Daher können leider kurz nach der Operation gewisse Kreislaufschwankungen auftreten. Deswegen sollten Sie **initial nur in Begleitung und nicht alleine aufstehen**. Durch den schonenden Operationsweg wird ein „Auskugeln“ des Hüftgelenks immer unwahrscheinlicher, trotzdem sollten Sie oben genannte Empfehlungen berücksichtigen!

HYGIENE-INFORMATIONEN

AUF ANZEICHEN VON INFEKTIONEN ACHTEN

Eine Infektion kann sich im Extremfall im ganzen Körper ausbreiten und auch das neue Gelenk betreffen. Dies kann weitreichende Konsequenzen haben, bis hin zum Verlust des Kunstgelenkes.

Schützen Sie Ihr Gelenk und informieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, der entscheiden soll, ob eine antibiotische Behandlung durchgeführt werden muss. Dies gilt für alle Arten von bakteriellen Infektionen – zum Beispiel im Rachen und im Zahnbereich, bei Infektionen der Harnwege, des Blinddarms, einer Divertikulitis, bei einem Abszess oder eingewachsenem Zehennagel.

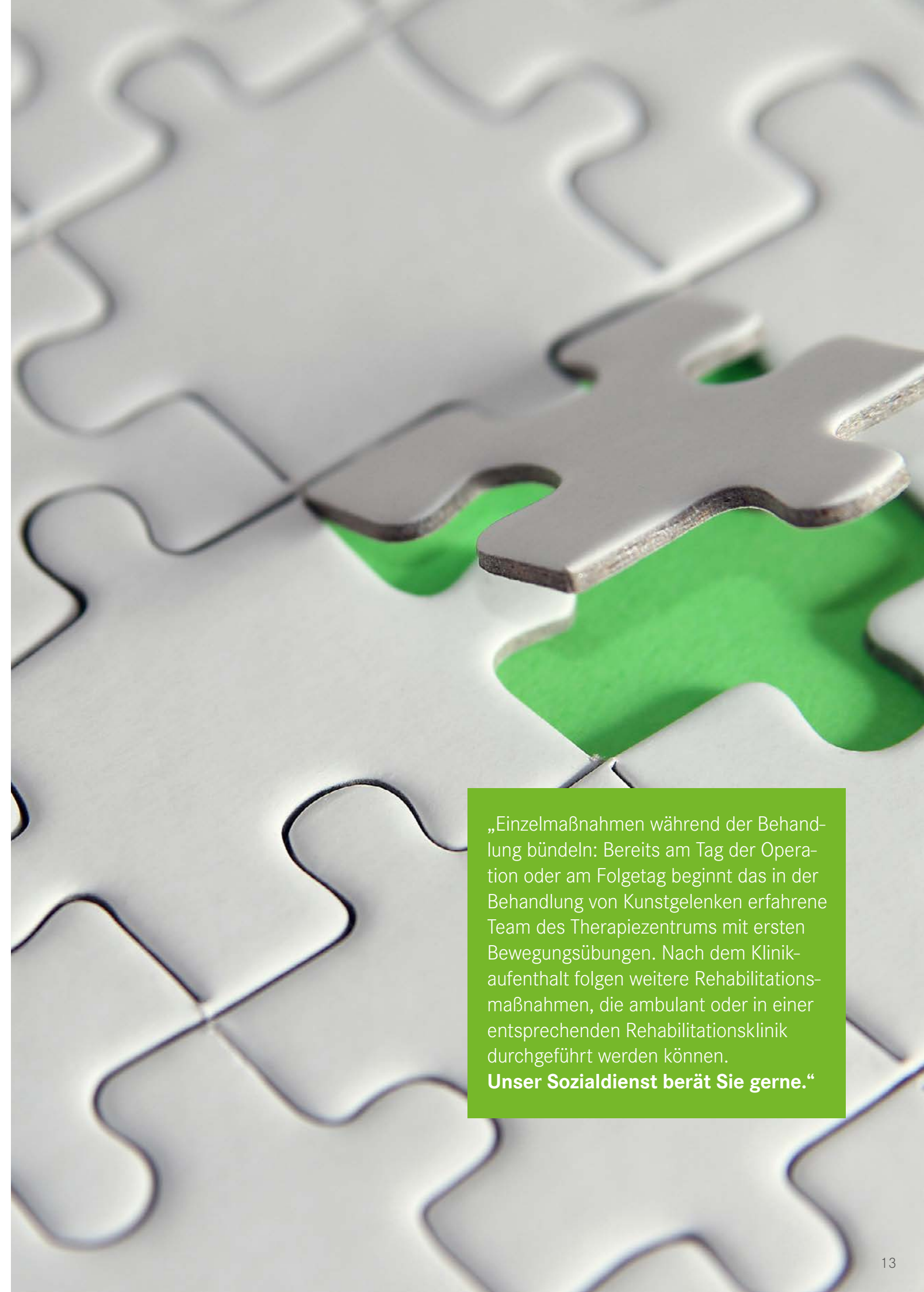
Auch muss das Gelenk bei Behandlungen ohne erkennbare Infektion, z. B. Zahnbehandlungen oder einer urologischen Behandlung, durch Antibiotika-

prophylaxe vor einer Einschwemmung von Bakterien in die Blutbahn geschützt werden.

Auch wenn subjektiv keine wesentlichen Beschwerden bestehen, sollte das künstliche Gelenk in regelmäßigen Abständen ärztlicherseits kontrolliert werden.

Bei unklaren, insbesondere zunehmenden Schmerzen im Bereich des Kunstgelenkes, vor allem bei körperlichen Beanspruchungen, sollte der betreuende Arzt aufgesucht werden.

Sie sollten immer Ihren Endoprothesenpass oder ein ähnliches Dokument, am besten auch einen Notfallausweis, bei sich tragen.



„Einzelmaßnahmen während der Behandlung bündeln: Bereits am Tag der Operation oder am Folgetag beginnt das in der Behandlung von Kunstgelenken erfahrene Team des Therapiezentrums mit ersten Bewegungsübungen. Nach dem Klinikaufenthalt folgen weitere Rehabilitationsmaßnahmen, die ambulant oder in einer entsprechenden Rehabilitationsklinik durchgeführt werden können.

Unser Sozialdienst berät Sie gerne.“

HÄUFIGE FRAGEN UND KORREKTE ANTWORTEN

Wie hält die Prothese im Knochen?

Bei jüngeren Menschen werden in Mitteleuropa bevorzugt „zementfreie“ Hüftprothesen implantiert. Diese klemmen direkt bei und nach der Operation so fest im Knochen, dass direkt nach der Operation wieder eine „Vollbelastung“ möglich ist. Zeigt sich während der Operation, dass das Klemmen aufgrund der schlechten Knochenqualität nicht gewährleistet werden kann, so wird die Prothese mit Knochenzement eingebracht.

Dadurch ist gewährleistet, dass Sie, egal ob zementfreie oder zementierte Hüfte, immer direkt nach der Operation belasten dürfen und somit rasch wieder Selbstständigkeit erlangen können.

Aus welchem Material bestehen Hüftprothesen?

Zementfreie Prothesen werden in der Regel aus einer Titanlegierung hergestellt. Als Prothesenmaterial für zementierte Prothesen dient heute eine Legierung aus Chrom-Cobalt-Molybdän. Wichtig bei einer Prothese sind auch die beweglichen, gegeneinander gleitenden Teile, auch „Gleitpartner“ genannt. An der Hüfte sind das: Oxiniumkopf/Polyethylenpfanneneinsatz oder Metallkopf/Polyethylenpfanneneinsatz. An diesen treten im Lauf der Jahre zwangsläufig Verschleißerscheinungen auf, die die Haltbarkeit der Prothese einschränken. Welcher Gleitpaarung der Vorzug gegeben wird, muss individuell an die Bedürfnisse des Patienten angepasst werden.

Oxinium ist eine Legierung aus Zirkonium und Niob, die sich durch Wärmebehandlung an der Oberfläche in Keramik umwandelt und somit die positiven Eigenschaften von Metall (keine Bruchgefahr) und Keramik (geringer Verschleiß, gute Gleiteigenschaften) in sich vereint.

Wie lange soll ich die Gehstöcke nutzen?

Je nach der Art des Eingriffs werden Sie die Gehstützen in aller Regel drei bis sechs Wochen benötigen. Die Gehstützen helfen weniger dem Gelenk als vielmehr dem Kopf: Sie sollen Ihnen deutlich zeigen, dass Sie noch nicht vollständig einsatzbereit und belastbar sind, auch wenn Sie sich schon wieder stark und gesund fühlen. Sie sollen die Gehstöcke solange nutzen, bis Sie sicher sind, dass Sie nicht relevant stolpern oder

stürzen. Wenn Sie möchten, können Sie nach der Reha auch auf sogenannte Nordic-Walking-Stöcke wechseln.

Wie lange bin ich arbeitsunfähig?

Mit einer Arbeitsunfähigkeit von ca. drei Monaten ist in Abhängigkeit Ihrer beruflichen Belastung zu rechnen. In manchen Fällen können leichtere Aufgaben bereits nach wenigen Wochen wieder aufgenommen werden.

Welche Sportarten kann ich nach der Prothesenoperation betreiben?

Sie sollten bei sportlichen Betätigungen auf die Auswahl gelenkschonender Sportarten achten. Dazu zählen Schwimmen, Radfahren, Wandern, Nordic Walking und Skilanglauf. Ebenfalls erlaubt sind Golf, alpiner Skilauf und – mit Einschränkung – auch Tennis. Nicht empfehlenswert sind Squash, Kampfsportarten und Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball oder Handball. Dabei ist immer zu beachten, dass Sie nur Sportarten betreiben sollten, die Sie bereits beherrschen.

Sind die Beine nach einer Hüftoperation wieder gleich lang?

Der Ausgleich der Beinlänge ist eines der Operationsziele. Durch Erfahrung und sorgfältige Operationsplanung wird meist eine gute Angleichung erreicht. Es kann allerdings möglich sein, dass aus Gründen der Gelenkstabilität eine Verlängerung des operierten Beins in Kauf genommen werden muss, um ein Auskugeln des Gelenkes zu verhindern. Bei zu hoher Spannung kann es auch erforderlich sein, das Bein leicht zu verkürzen, um eine Schädigung z. B. der Nerven zu vermeiden. In diesen Fällen kann dann ein Beinlängenunterschied entstehen. Entweder gleicht die Wirbelsäule diese Differenz von alleine aus, oder aber eine Einlegesohle oder Schuherhöhung schafft Abhilfe. In der Regel sind die Beine aber nach der Operation wieder annähernd gleich lang.

Wann darf ich wieder Auto fahren?

Um in einer möglichen akuten Gefahrensituation andere Verkehrsteilnehmer nicht zu gefährden, sollten Sie ein Auto wegen des Ausrenkungsrisikos frühestens nach drei Monaten selbst führen. Sie müssen sicher



dazu in der Lage sein. Neue Erkenntnisse belegen die Wiedererlangung der notwendigen Bremskraft und Reaktionszeit für Hüftpatienten nach 6 Wochen. Wenn Sie die 3 Monate berücksichtigen, sind Sie somit auf der „sicheren“ Seite.

Als Mitfahrer können Sie jedoch früher das Auto nutzen. Stellen Sie beim Einsteigen entsprechend den Sitz nach hinten und setzen Sie sich zunächst seitlich hin. Drehen Sie anschließend Ihre Beine und Ihren Körper gleichzeitig ins Auto und stützen Sie sich dabei mit den Händen am Armaturenbrett bzw. an der Rückenlehne auf. Anschließend sollte der Autositz in die richtige Position eingestellt werden mit möglichst hoher Sitzfläche, sofern regulierbar, und nicht zu steiler

Rückenlehne. Beim Aussteigen machen Sie es entsprechend umgekehrt, d. h. nach Öffnen der Autotür sollten Sie den Sitz zunächst maximal nach hinten stellen und den Körper bzw. die Beine gleichzeitig und zusammen nach außen drehen. Stellen Sie sich dann unter Zuhilfenahme der Hände hin.

Welche Risiken sind mit einer Hüftoperation verbunden?

Der Ersatz von Hüft- und Kniegelenken gehört zu den erfolgreichsten chirurgisch-orthopädischen Eingriffen mit dem größten Erfahrungsschatz: Allein in Deutschland werden jährlich etwa 210.000 Hüftgelenke durch Implantate ersetzt. Wie bei jedem Eingriff gibt es allerdings auch bei Gelenkersatz-Operationen gewisse

Risiken. Das sind zum einen allgemeine Risiken, die bei jeder Operation auftreten können, und spezielle Risiken des jeweiligen Eingriffs.

Allgemeine Risiken sind die Beinvenenthrombose und die damit verbundene Gefahr einer Lungenembolie, Durchblutungsstörungen nach peripheren Embolien, Infektionen im Wundbereich, Nervenverletzungen mit reversiblen oder bleibenden Sensibilitätsstörungen oder Lähmungen, Blutungen mit eventuell hohem Blutverlust und der Notwendigkeit einer Bluttransfusion. Spezielle Risiken sind, dass das Gelenk nach der Hüftoperation instabil sein kann, also heraus springt, dass es bei einer Hüftoperation zu einer Verlängerung des operierten Beines kommen kann, dass Verkalkungen im Hüftbereich und Vernarbungen im Kniebereich auftreten können, die die Beweglichkeit behindern, sowie dass es zu Gelenkinfektionen kommen kann. In sehr seltenen Fällen kann auch eine Nachoperation notwendig werden.

Wie ist der Heilungsverlauf nach einer Hüftoperation?

Der Heilungsverlauf nach einer Hüftoperation ist von Patient zu Patient unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab, u. a. Ihrer Beweglichkeit und Muskelkraft vor der Operation. Erst das perfekte Zusammenspiel von Muskulatur, Sehnen, Bändern und Kunstgelenk ermöglicht eine gute Gelenkfunktion. Auch der Zustand der angrenzenden Gelenke (Lendenwirbelsäule, Iliosakralgelenk und Kniegelenk) ist für den Heilungsverlauf mitentscheidend. Eventuell langfristig eingeschliffene Bewegungsmuster müssen allmählich wieder aktiv verlernt werden. Das kann ein halbes bis Dreivierteljahr dauern.

Muss ich zur Kontrolluntersuchung, auch wenn es mir gut geht?

Die regelmäßige Überwachung durch den Sie betreuenden orthopädischen Facharzt oder Ihren Operateur dient der möglichst langen, beschwerdefreien Erhaltung Ihres Gelenks, denn er kann gegebenenfalls beginnende Veränderungen schon frühzeitig erkennen und behandeln. Auch wenn es Ihnen gut geht, empfehlen sich erste Kontrollen nach drei Monaten und einem Jahr und dann jeweils im Abstand von zwei Jahren. Der Grund: Manche Veränderungen beginnen zunächst ohne Schmerzen und führen erst relativ spät

zu Beschwerden. Hier können Sie durch gezielte Vorsorgeuntersuchungen dazu beitragen, dass größere Schäden vermieden werden. In erster Linie ist hier der Abrieb bzw. Verschleiß der Gleitpartner zu nennen. Ein Wechsel der Gleitpaarung ist der deutlich kleinere Eingriff, da die im Knochen verankerten Prothesenteile gegebenenfalls belassen werden können.

Wie lange hält ein künstliches Hüftgelenk?

Ein künstliches Hüftgelenk hält durchschnittlich ca. 20 Jahre – ein langer Zeitraum angesichts der enormen Belastungen, denen es ausgesetzt ist. Die Hauptursache für mögliche Probleme ist eine Lockerung der Implantate durch den Abrieb, also den Verschleiß der Gleitpaarung. Aber auch andere Faktoren wie Körpergröße und -gewicht, Aktivitäten und Knochensubstanz spielen eine wichtige Rolle für die Lebensdauer. Die Weiterentwicklung der eingesetzten Werkstoffe gibt Anlass zur Hoffnung, dass die derzeit implantierten Gelenke deutlich länger halten werden als in der Vergangenheit. Das bestätigen auch entsprechende Laboruntersuchungen mit sehr guten Ergebnissen. Diese Entwicklungen sind zum Teil jedoch erst einige Jahre alt. Deshalb gibt es praktische Erfahrungen auch nur für einen begrenzten Zeitraum, die aber bisher den Erwartungen gerecht werden. Sollte nach vielen beschwerdefreien Jahren eine Wechsel-Operation erforderlich sein (auch „Revision“ genannt), stehen dafür spezielle Implantate zur Verfügung.

Was ist mit Allergien gegen die Prothese?

Allergien gegen die bei der Endoprothetik verwendeten Materialien sind extrem selten. Selbst wenn bei Ihnen im Epicutan-(Haut-)Test eine Überempfindlichkeit gegen einen Implantatbestandteil nachgewiesen wurde, ist eine Allergie gegen die Prothese recht unwahrscheinlich, da die Entstehungsmechanismen unterschiedlich sind. Dies ist wichtig, da möglicherweise andere Implantate eingesetzt werden müssten, die aber nicht in allen Belangen „besser“ sind als die bewährten Standardimplantate, sondern andere Probleme hervorrufen könnten. Sprechen Sie das Thema daher also möglichst früh an. Wir beraten Sie gerne. Falls sonstige Allergien (z. B. Latex) oder Unverträglichkeiten (z. B. Gluten) bestehen, teilen Sie uns dies bitte mit, damit wir es im Behandlungsablauf berücksichtigen können. Haben Sie einen Allergiepass, so legen Sie diesen bitte bei der Eingangsuntersuchung vor.

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG.

SCHREIBEN SIE UNS IHRE MEINUNG ZU IHREM AUFENTHALT BEI UNS

Falls Sie Wünsche oder Anregungen, Kritik oder Lob aussprechen möchten, so zögern Sie bitte nicht, dies zu tun. Entweder im persönlichen Gespräch mit unserem Behandlungsteam oder über unseren Patientenrückmeldebogen.

Sie erhalten ihn in Papierform bei Ihrer Aufnahme oder können ihn online auf unserer Website unter **www.alb-filsklinikum.de** ausfüllen. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt im ALB FILS KLINIKUM und ein erfolgreiches Behandlungsergebnis.

Direkt zum
Formular:



SIE HABEN SICH FÜR EINE
OPERATION IM ORTHOPÄDISCH-
UNFALLCHIRURGISCHEN ZENTRUM
ENTSCHIEDEN.

ALB FILS KLINIKUM:

☐ IHR STATIONÄRER AUFNAHMETERMIN IST AM

☐ IHR OP-VORBEREITUNGSTERMIN IST AM

☐ DIE INFORMATIONSVERANSTALTUNG IST AM



Zertifizierte Endoprothetik in einer der modernsten Kliniken Deutschland.

SO ERREICHEN SIE UNS

ALB FILS KLINIKUM GmbH Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum (OUZ)

Eichertstraße 3, 73035 Göppingen
Tel.: 07161 64-0, Fax: 07161 64-8732
infoouz@af-k.de

Endoprothetik-Sprechstunde
Montag 08:30 – 14:00 Uhr
Freitag 08:30 – 14:00 Uhr

Terminvereinbarungen in den Ambulanzen:

Göppingen: Tel.: 07161 64-7276

Fragen zu Ihrer Aufnahme (Ablauf, Dokumente)

Daniela Lo Cicero und Elena Keller
Tel.: 07161 64-4919

Wir sind Mo - Do von 08:30 - 15 Uhr sowie
Fr von 08:30 - 13 Uhr telefonisch erreichbar.

Gesundheitszentrum Helfenstein, Geislingen

Eybstraße 16, 73312 Geislingen
Tel.: 07331 23-201, Fax: 07331 23-7566
infoouz@af-k.de

MVZ Praxis für Orthopädie

Hauptstraße 47, 73072 Donzdorf
Tel.: 07162 25157, Fax: 07162 25058
mvz-ortho@af-k.de

ALLE OUZ SPRECHSTUNDEN IM ÜBERBLICK:

ALB FILS KLINIKUM, Göppingen Chirurgische Ambulanz (Bereich 0.1)

Trauma- und BG Sprechstunde
Montag – Freitag 08:30 - 14:00 Uhr

Arthrose, Endoprothetik
und gelenkerhaltende Chirurgie,
Fuß-Sprechstunde
Montag 08:30 - 14:00 Uhr

Wirbelsäulensprechstunde
Dienstag 08:30 - 14:00 Uhr

Privatsprechstunde Prof. Schmidt
Dienstag 10:00 - 14:00 Uhr

Wirbelsäulen-Sprechstunde,
Spezielle Orthopädische Schmerztherapie
Mittwoch 08:30 - 14:00 Uhr

Schulter-, Sport-, Knie-Sprechstunde
Donnerstag 08:30 - 14:00 Uhr

Arthrose, Endoprothetik
und gelenkerhaltende Chirurgie,
Fuß-Sprechstunde
Freitag 08:30 - 14:00 Uhr

Gesundheitszentrum Helfenstein, Geislingen

Arthrose, Endoprothetik
und gelenkerhaltende Chirurgie,
Fuß-Sprechstunde
Dienstag 09:00- 14:30 Uhr

MVZ Praxis für Orthopädie, Donzdorf

Hand-Sprechstunde
Freitag 08:30 - 14:00 Uhr

In der Zentralen Notaufnahme des ALB FILS KLINIKUMS sind wir
24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr im Notfall für Sie da.

