



# Ihr künstliches Hüftgelenk



Schnell-Läufer-Programm:  
für rasche Mobilität im Alltag

# Inhalt

## Das Schnell-Läufer-Programm | 2

Unterstützung durch eine vertraute Person

Die Schulung

Therapie in der Gruppe | 3

Station 14 – Ihre Station

Die Schnell-Läufer-Betreuerin | 4

Die Physiotherapie

Der Sozialdienst

Die Seelsorge | 5

Die Anschlussheilbehandlung

Im Überblick: Vorteile des Schnell-Läufer-Programms | 6

## Das künstliche Hüftgelenk | 7

So funktioniert die Hüfte

Der Hüftgelenkersatz | 8

## Wissenswertes rund um die Operation | 10

Das Operationsteam

Anästhesie und Schmerztherapie

Schmerzbehandlung nach der Operation | 11

Der Thrombose vorbeugen | 12

## Schnell-Läufer im St. Joseph Krankenhaus | 13

Hinweise für die Aufnahme ins Krankenhaus

Vor der Operation | 14

Nach der Operation | 15

Hinweise für zu Hause | 16

Unser Leitbild | 17

Kontakte | [Rückseite](#)

Liebe Patientin, lieber Patient,

die Arthrose der großen Gelenke, wie der Hüfte und des Knies, sowie der Anspruch, mit zunehmendem Lebensalter aktiv zu bleiben, stellt nicht nur Ärztinnen und Ärzte vor neue Herausforderungen, sondern auch Patientinnen und Patienten. Betroffene leiden unter erheblichen Gelenkschmerzen, was sie daran hindert, beschwerdefrei aktiv zu sein.

Da Ursachen und Verlauf der Arthrose noch nicht ausreichend geklärt und die degenerativen Veränderungen unumkehrbar sind, ist ein Gelenkersatz oft die einzige Alternative. Indem Beschwerden gelindert und die Gelenkfunktionen verbessert werden, haben Patientinnen und Patienten wieder eine deutlich höhere Lebensqualität: Sie können ihren Alltag unabhängig gestalten und bis ins hohe Lebensalter den gewohnten Aktivitäten nachgehen.

Diese Broschüre informiert Sie bereits vor dem Aufenthalt im St. Joseph Krankenhaus über die spezielle Therapie Ihrer Erkrankung, der Arthrose der Hüfte, sowie über den Ablauf der Operation und der Tage danach. Außerdem werden die Mitarbeitenden und Bereiche des St. Joseph Krankenhauses vorgestellt, die an Ihrer Behandlung mitwirken. So können Sie sich bereits im Vorfeld ein genaues Bild von der Therapie im Zentrum für Endoprothetik machen.

Dr. Elke Johnen

Chefärztin der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Leiterin des Zentrums für Endoprothetik

## 2 Das Schnell-Läufer-Programm

Dank der Entwicklung in der Medizin sind Patientinnen und Patienten, die ein neues Hüftgelenk erhalten, heute schon am Tag der Operation fähig, aufzustehen und kurze Strecken zu gehen. Bereits nach einigen Wochen können sie wieder längere Distanzen laufen oder schwimmen – kurz: ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen.

Um mit einer neuen Hüfte im Alltag schnellstmöglich wieder aktiv zu sein, haben wir die Therapie – von der Aufnahme bis zur Entlassung aus dem Krankenhaus – in einem strukturierten Behandlungsschema zusammengefasst, das individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt wird. Dank intensiver Physiotherapie im Anschluss an die Operation beschleunigen wir den Heilungsprozess deutlich. Außerdem informieren wir unsere Patientinnen und Patienten ausführlich, damit sie selbst zum Erfolg ihrer Behandlung beitragen können.

### Unterstützung durch eine vertraute Person

Operiert zu werden, ist eine Ausnahmesituation und häufig mit Unsicherheit und Ängsten verbunden. Ein nahestehender Mensch kann Ihnen Halt und Ruhe geben; mit ihm können Sie auch die Informationen aus der Schulung noch einmal besprechen, sollte Ihnen im Nachhinein etwas unklar geblieben sein. Während Ihres Aufenthalts im St. Joseph Krankenhaus ist Ihre Vertrauensperson ebenfalls jederzeit willkommen.

### Die Schulung

Eine Woche vor Ihrem Klinikaufenthalt erhalten Sie eine ca. dreistündige Schulung, gerne gemeinsam mit Ihrer Vertrauensperson. Neben Ihren Mitpatientinnen und -patienten lernen Sie auch Ihre Schnell-Läufer-Betreuerin oder deren Vertreterin kennen, die in der Folgezeit Ihre un-

mittelbare Ansprechpartnerin sein wird. Das behandelnde Team aus den Fachbereichen Orthopädie und Anästhesie stellt sich ebenfalls vor und informiert Sie über den geplanten Eingriff.

Das Team der Physiotherapie trainiert mit Ihnen vorbereitende Übungen wie das Gehen an Unterarm-Gehstützen. Außerdem können Sie sich mit den Räumlichkeiten auf Ihrer Station vertraut machen. Eine Mitarbeiterin des Sozialdienstes bespricht mit Ihnen mögliche Rehabilitationsmaßnahmen im Anschluss an die Operation und leitet, sofern erforderlich, erste Schritte dafür ein.

### Therapie in der Gruppe

Gemeinschaft macht stark! In der Zeit Ihrer stationären Behandlung sind Sie nicht allein, sondern können sich mit anderen Patientinnen und Patienten austauschen, die Ihre Situation teilen. In der Gruppe finden Sie verständnisvolle Mitmenschen, auch wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht.

Sie lernen einander am Schulungstag kennen und werden möglichst zusammen in Zwei-Bett-Zimmern untergebracht. Die weiteren Behandlungen erhalten Sie zum größten Teil individuell, einzelne Therapiemaßnahmen finden auch in der Gruppe statt. Das Miteinander stärkt Ihre Motivation und hat einen nachweislich positiven Effekt auf Ihre Genesung.

### Station 14 – Ihre Station

Während Ihres Krankenhaus-Aufenthalts werden Sie auf Station 14 von erfahrenen Mitarbeitenden des Zentrums für Endoprothetik rund um die Uhr betreut. Ihnen steht ein Aufenthaltsraum zur Verfügung, in dem Sie sich tagsüber aufhalten und andere Schnell-Läufer wiedertreffen können, die Sie am Schulungstag kennengelernt haben.

## Die Schnell-Läufer-Betreuerin

Die Schnell-Läufer-Betreuerin ist Ihre Ansprechpartnerin auf Station 14; sie koordiniert den gesamten Behandlungsprozess. Sie lernen die Schnell-Läufer-Betreuerin oder ihre Vertretung während der Schulung kennen. An diesem Tag zeigt sie Ihnen die Station und trifft mit Ihnen letzte Vorbereitungen für die Aufnahme.

## Die Physiotherapie

Bereits ab dem Operationstag fördert das Team der Physiotherapie mit einem individuellen Trainingsprogramm Ihre Mobilität. Neben intensiver Krankengymnastik und manueller Lymphdrainage erhalten Sie auf ärztliche Anordnung auch Elektrotherapie, Fango und Massagen. Nach der Anschlussheilbehandlung können Sie das vielseitige Leistungsangebot der Physiotherapie – dazu gehören unter anderem Nordic Walking sowie Gerätetraining – weiterhin ambulant nutzen.

## Der Sozialdienst

Bereits nach Ihrem Termin in der Sprechstunde erhalten Sie die Telefonnummer unserer Sozialdienst-Mitarbeiterin. Bitte nehmen Sie unverzüglich Kontakt mit ihr auf, um die Rehabilitationsmaßnahmen nach der OP zu planen.

Am Schulungstag lernen Sie die verantwortliche Mitarbeiterin des Sozialdienstes kennen. Sie organisiert Ihre Anschlussheilbehandlung und berät Sie bei Bedarf beispielsweise zum Schwerbehindertengesetz. Mit allen Fragen, Ihren künftigen Alltag betreffend, können Sie sich gern an den Sozialdienst wenden.

## Die Seelsorge

Der Aufenthalt im Krankenhaus ist mitunter eine große Herausforderung, nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Wenn Sie es wünschen, begleitet Sie eine Seelsorgerin während Ihrer Zeit im St. Joseph Krankenhaus mit Gesprächen, durch Zuhören und im Gebet.

Weitere Informationen entnehmen Sie dem Flyer der Seelsorge, den Ihnen das Pflegepersonal gern zur Verfügung stellt.

## Die Anschlussheilbehandlung

Zeitnah nach der Operation leiten wir gemäß Ihrer Wünsche, die bereits im Rahmen der Schulung besprochen wurden, Ihre Weiterbehandlung in einer Rehabilitationseinrichtung ein. Sich rechtzeitig darum zu kümmern, ist wichtig, weil eine Genehmigung der Krankenkasse oder des Rentenversicherungsträgers eingeholt und der von Ihnen gewünschte Platz reserviert werden muss. Das übernehmen wir gern für Sie.

Dabei können Sie nach Wahl direkt in die Rehabilitationseinrichtung verlegt werden oder vorher wenige Tage zu Hause verbringen.

Während der Reha wird die Gelenkfunktion weiter verbessert. Außerdem lernen und üben Sie, gewohnte Bewegungsabläufe dauerhaft zu verändern und kräftigen Ihre Muskulatur für einen hinkfreien Gang.

## Im Überblick: Vorteile des Schnell-Läufer-Programms

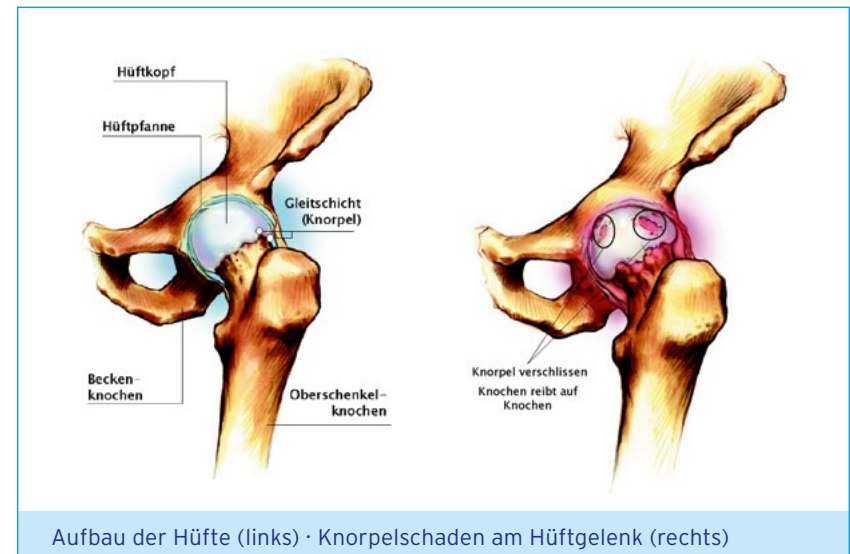
- Bereits vor dem Klinikaufenthalt werden Sie detailliert über die medizinischen und organisatorischen Abläufe in unserem Haus informiert und an einem Schulungstag auf die stationäre Behandlung vorbereitet. Je besser Sie Bescheid wissen, desto besser können Sie am Behandlungsprozess mitwirken.
- Eine Person Ihres Vertrauens kann Sie während des Krankenhausaufenthalts begleiten.
- Sie werden nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen Betroffenen behandelt.
- Ein Aufenthaltsraum speziell für Ihre Patientengruppe schafft wohnliche Atmosphäre und die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen.
- In der Regel werden Sie in Zwei-Bett-Zimmern untergebracht, je nach Versicherungsstatus und Wunsch auch im Einzelzimmer oder auf der Komfortstation.
- Die einzelnen Behandlungsschritte sind standardisiert, was unnötige Wartezeiten vermeidet, und sie werden sorgfältig protokolliert. So wissen alle Beteiligten jederzeit genau über den Fortschritt der Therapie Bescheid.
- Die abschließende Patientenbefragung ist Grundlage dafür, unsere Arbeit ebenso wie organisatorische Strukturen weiter zu verbessern. Das Zentrum für Endoprothetik ist Mitglied des Deutschen Endoprothesen-Registers, in dem alle Daten von Patientinnen und Patienten mit endoprothetischen Eingriffen gesammelt werden. Auf dieser Basis können wissenschaftliche Aussagen über Behandlungsverläufe und am besten geeignete Therapieformen getroffen werden.
- Wir arbeiten eng mit den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten zusammen und ermöglichen so auf lange Sicht gemeinsame standardisierte Nachuntersuchungen.

## Das künstliche Hüftgelenk

### So funktioniert die Hüfte

Beim Gehen, aber auch beim Drehen oder Beugen des Körpers spielt das Hüftgelenk eine wesentliche Rolle. Es verbindet auf beiden Seiten den Rumpf mit den Beinen. Durch seine optimale Form, das Kugelgelenk, ermöglicht das Hüftgelenk große Bewegungsfreiheit.

Es besteht aus Hüftpfanne und Hüftkopf. Beide sind mit einer knorpeligen Gleitschicht überzogen, dazwischen befindet sich der Gelenkspalt. Der Knorpel wirkt als Stoßdämpfer, der die Kräfte, die auf das Gelenk einwirken, mildert und verteilt. Das Gelenk selbst ist von einer Gelenkkapsel umschlossen. Die Innenschicht der Kapsel produziert die Gelenkflüssigkeit, die den Knorpel ernährt und Gleitvorgänge reibungslos gestaltet. Die Knochen sind durch Bänder verbunden, die dem Hüftgelenk die notwendige Stabilität verleihen. Bewegt wird es von den umgebenden Muskeln und Sehnen.



Die häufigste Ursache für Erkrankungen des Hüftgelenks ist der fortschreitende Verschleiß des Gelenkknorpels, die Hüftarthrose – im Röntgenbild erkennbar durch einen schmaler gewordenen Gelenkspalt. Kugel und Pfanne sind häufig deformiert und passen nicht mehr genau ineinander. Weitere Ursachen sind chronische Arthritis, Wachstumsstörungen, Durchblutungsstörungen des Hüftkopfs, Unfälle mit Verletzungen des Gelenks und angeborene Hüftgelenk-Fehlbildungen. Auch diese Erkrankungen führen letztlich zum Verschleiß des Gelenkknorpels und infolge dessen zum direkten Kontakt der Gelenkknorpel, zum Absterben von Knochengewebe und zur Verformung des Gelenks mit entzündlichen, schmerzhaften Veränderungen.

### Der Hüftgelenkersatz

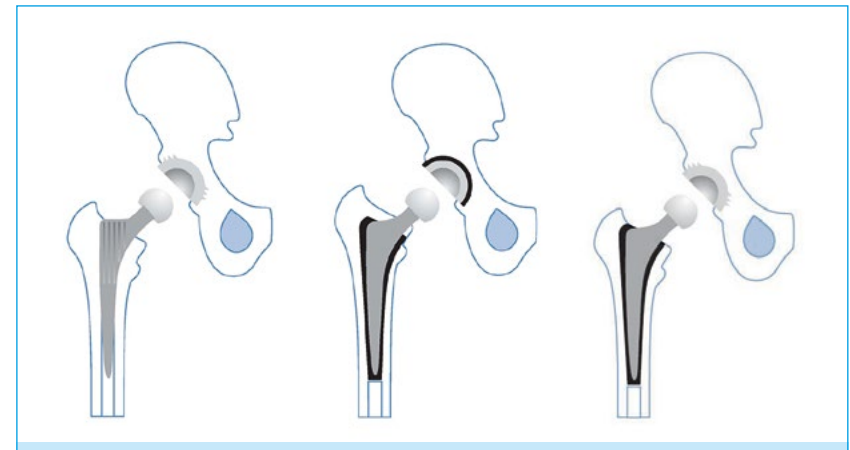
Eine Hüft-Endoprothese ist der Ersatz des erkrankten Hüftgelenks – Hüftpfanne und Hüftkopf – durch ein künstliches Implantat. Dieses wird – je nach individueller Anforderung – aus unterschiedlichen Materialien gefertigt; so besteht der innere Teil der Hüftpfanne entweder aus Polyethylen oder Keramik und der Hüftkopf aus Keramik oder Metall. Daraus ergeben sich verschiedene so genannte Gleitpaarungen. Bereits im Vorgespräch während der Sprechstunde empfehlen wir Ihnen die für Sie geeignete Kombination.

Die Standard-Endoprothese besteht aus einer künstlichen Pfanne, die die verschlissene Hüftpfanne ersetzt, sowie einem Prothesenschaft, der im Oberschenkelknochen verankert wird. Dafür müssen Schenkelhals und Hüftkopf entfernt werden. Auf den Prothesenschaft wird ein neuer Kopf aufgesetzt, der dann mit der künstlichen Pfanne das neue Gelenk bildet.

Bei einem minimal-invasiven Eingriff werden die Komponenten des künstlichen Hüftgelenks über kleinere Hautschnitte und einen speziell entwickelten Zugang auf das Gelenk implantiert. Geeignet ist diese Methode

für normal- wie auch für übergewichtige Patientinnen und Patienten mit ausreichend gut erhaltener knöcherner Gelenkstruktur und nicht zu stark ausgebildeter Muskulatur.

Der Hüftgelenkersatz ist in den meisten Fällen ein unproblematischer Eingriff; Sie sollten jedoch wissen, welche Komplikationen auftreten können. Fragen Sie hierzu bei der Schulung sowie im anschließenden persönlichen Aufklärungsgespräch Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt.



Pfanne und Schaft können zementfrei im Knochen verklemt werden (links), sie können mit Hilfe von Kunstharz einzementiert werden (Mitte) oder es wird eine Komponente zementiert und die andere wird zementfrei eingebracht (rechts). Bei dieser Mischform spricht man von Hybrid-Endoprothese.

## 10 Wissenswertes rund um die Operation

### Das Operationsteam

Im Zentrum für Endoprothetik werden Sie garantiert von einer erfahrenen Person fachärztlich behandelt: Meist führt eine Oberärztin, ein Oberarzt oder die Chefärztin selbst die Operation durch, bei der Ihnen ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt wird. Umfassend ausgebildete und erfahrene Operations- und Anästhesiepflegekräfte gehören ebenfalls zum OP-Team. Ihr Vorteil: Exakt definierte Abläufe sowie das gut aufeinander eingespielte ärztliche und pflegerische Team ermöglichen kurze Operationszeiten und besonders schonende Eingriffe.

### Anästhesie und Schmerztherapie

Dass Sie während der Operation keine Schmerzen haben und tief schlafen, sich also in Narkose befinden, ist Aufgabe der Anästhesie. Bei Kniegelenk-Operationen kommen Voll- und Teilnarkose infrage.

Während einer **Vollnarkose** setzt die selbständige Atmung aus, deshalb ist künstliche Beatmung nötig. Nach dem Aufwachen ist die selbständige Atmung wieder möglich. Im Falle ausgedehnter Operationen oder schwerer Begleiterkrankungen ist es für eine schnellere Erholung notwendig, noch einige Zeit in Narkose zu bleiben. Patientinnen und Patienten werden dann schlafend und beatmet auf die Intensivstation gebracht und dort weiterbehandelt.

Eine **Teilnarkose** schaltet gezielt jene Nervenfasern aus, die den Schmerz aus dem operierten Bereich des Körpers an das Gehirn leiten. Internationale Erfahrungen bestätigen, dass Teilnarkosen weniger belastend sind als Vollnarkosen, insbesondere für ältere und kranke Menschen. Während der Operation in Teilnarkose kann auf Wunsch ein Schlafmittel verabreicht oder Musik gehört werden. Obwohl es sich um eine der sichersten Methoden der Anästhesie handelt, lassen sich seltene unangenehme

Für jede Narkose benötigen wir Ihr schriftliches Einverständnis. Sie erhalten einen Aufklärungs- und Fragebogen zum Durchlesen und Ausfüllen. Bitte beantworten Sie alle Fragen so genau wie möglich. Im Gespräch mit der Anästhesistin oder dem Anästhesisten, das sich meist unmittelbar an Ihren Termin in der Sprechstunde anschließt, erfahren Sie alles Wissenswerte über die Narkose. Dabei werden auch Ihre Angaben auf dem Fragebogen (darunter Krankheiten, Medikamente und Allergien) besprochen, und Sie erfahren mehr über das für Sie am besten geeignete Narkoseverfahren. Gemeinsam mit der Anästhesistin oder dem Anästhesisten entscheiden Sie sich für ein Narkoseverfahren; daraufhin haben Sie 24 Stunden Bedenkzeit und unterschreiben dann den Aufklärungsbogen.

Während des Vorgesprächs werden Sie abschließend über einige Verhaltensregeln informiert, etwa in punkto Nüchternheit vor der Operation, die Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit unbedingt beachten sollten. Am Schultag können Sie weitere Fragen zur Narkose zu stellen.

Nebenwirkungen nicht komplett ausschließen. So können gelegentlich – in ein bis drei Prozent der Fälle – Kopfschmerzen auftreten. Die Gründe hierfür sind nicht vollends geklärt.

### Schmerzbehandlung nach der Operation

Gemeinsam mit dem ärztlichen und pflegerischen Team des Zentrums für Endoprothetik kümmert sich das Fachpersonal der Anästhesie auch nach der Operation um Ihre Schmerzbehandlung. Ziel ist es, Ihre Schmerzen während der Therapie so weit wie möglich zu reduzieren und damit den Heilungsprozess zu unterstützen. Dafür werden Sie mehrmals täglich nach den Schmerzen gefragt, die Sie in Ruhe und unter Belastung empfinden. Ihre Schmerzen geben Sie auf einer Skala von 0 (schmerzfrei) bis 10 (stärkster vorstellbarer Schmerz) an.

## Der Thrombose vorbeugen

Bei operativen Eingriffen ist es sehr wichtig, der Thrombose (Bildung von Blutgerinnseln in den Venen) vorzubeugen. Um den Blutfluss in den Gefäßen zu beschleunigen, lernen Sie, geeignete Übungen selbständig durchzuführen. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil der Thrombosevorbeugung ist die rasche Mobilisation nach der Operation. Dafür nehmen Sie am Schnell-Läufer-Programm teil.

Zusätzlich erhalten Sie zweimal täglich Tabletten zur Thrombose-Prophylaxe. Ist das wegen Vorerkrankungen nicht möglich, bekommen Sie Thrombose-Spritzen. Sie werden darin geschult, sich diese selbst zu verabreichen, denn die Prophylaxe muss nach der Operation insgesamt sechs Wochen fortgesetzt werden.



Dr. Elke Johnen im Gespräch mit einem Patient

## Schnell-Läufer im St. Joseph Krankenhaus

### Hinweise für die Aufnahme ins Krankenhaus

#### Das sollten Sie mitbringen

- | Einweisungsschein Ihrer Facharzt-Praxis einschließlich Kostenübernahme
- | Ihre Versichertenkarte, Ihren Personalausweis und die Nummer Ihres Rentenversicherungsausweises
- | Behandlungsunterlagen (falls vorhanden):
  - | Vorbefunde
  - | Eine Liste aller wesentlichen Vorerkrankungen und ggf. Voroperationen
  - | Röntgen- und /oder CT-Bilder, Abbildungen aus der Kernspintomographie
  - | Alle Medikamente, die Sie zurzeit einnehmen
  - | Allergie-, Diabetiker- oder Marcumar-Pass und Ihren Blutgruppenausweis
- | Falls vorhanden: Gehstützen, Sitzkissen, Greifzange, langer Schuhlöffel, ggf. Antithrombose-Strümpfe und Strumpfanzieher
- | Bequeme Kleidung, feste Schuhe, Bademantel, Badeanzug oder -hose, Badeschuhe, Nachtwäsche
- | Utensilien zur Körperpflege sowie Handtücher, ein Badetuch, Waschlappen, falls benötigt: Zahnprothesen-Behältnis

Bitte lassen Sie sämtliche Wertsachen zu Hause und nehmen Sie höchstens 50 Euro Bargeld mit.



## Vor der Operation

Während der prästationären Vorbereitung werden Sie ärztlich untersucht und zu Ihren Vorerkrankungen und den Medikamenten, die Sie derzeit einnehmen, befragt. Außerdem werden Sie noch einmal über die Operation aufgeklärt.

Darüber hinaus werden Ihre Blutwerte bestimmt und spezielle Röntgenaufnahmen angefertigt, die der genauen Planung Ihrer Operation dienen. Weitere Untersuchungen schließen sich möglicherweise an. Im Rahmen unseres etablierten Schmerzmanagements erfassen wir bereits vor der Operation Ihr Schmerzniveau (als Ausgangswert). Sie erhalten spezielle antiseptische Waschtücher und eine Nasensalbe, um Ihre Haut und die Nasenvorhöfe keimarm zu machen. Damit senken Sie Ihr Infektionsrisiko. Diese wenden Sie bitte am Abend vor der Operation und am Morgen des Operationstages nach Anleitung an.

In der Regel werden Sie nach der prästationären Vorbereitung am Tag der Operation im St. Joseph Krankenhaus aufgenommen. Nach dem administrativen Einchecken in der Zentralen Aufnahme werden Sie entweder in unserem OAZ (Operatives Aufnahmезentrum) oder der Zielstation auf die Operation vorbereitet. Sie können sich dann in Ihrem Zimmer einrichten.

Nach den entsprechenden Vorbereitungen erhalten Sie die verordnete Narkose-Medikation. Im OP-Bereich nimmt Sie das Pflegepersonal in Empfang und bringt Sie in den sogenannten Einleitungsraum. Dort bereitet Sie das Team der Anästhesie auf die Operation vor, die ca. 45 bis 90 Minuten dauert. Danach kommen Sie für eine Weile in den Aufwachraum, in dem Sie kontinuierlich überwacht werden und so gefahrlos Ihre Narkose ausschlafen können. Nachmittags werden Sie zurück in Ihr Zimmer gebracht. Da Sie die erste Zeit nach der Operation auf dem Rücken schlafen müssen, empfehlen wir, sich bereits zu Hause darauf vorzubereiten.

## Nach der Operation

Schon wenige Stunden nach der Operation können Sie mit den Übungen zur Vermeidung einer Thrombose beginnen. Dafür spannen Sie die Waden- und Gesäß-Muskulatur an und bewegen die Füße in den Sprunggelenken nach oben und unten. Auch das physiotherapeutische Team wird bereits am OP-Tag erste Übungen mit Ihnen machen; im Idealfall stehen Sie sogar schon auf.

### Erster Tag

Ab dem ersten Tag nach der Operation bis zum Ende Ihres Krankenhausaufenthalts führen wir bei Bedarf Lymphdrainagen durch. Es erfolgen außerdem leichte Bewegungsübungen für die Muskeln, um Ihre Mobilität zu fördern. Sie dürfen mit Unterstützung bereits aufstehen und angeleitet die ersten Schritte gehen. Ihre Schmerzen sollten im unteren Bereich der Skala (geringer als 4, siehe Seite 11) sein. Andernfalls erhalten Sie ein Schmerzmittel.

### Zweiter Tag

Sie lernen mit der Gehhilfe zum Aufenthalts- und Übungsraum zu laufen. Die Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Erhöhung der Muskelkraft in der Hüfte werden intensiviert. Ab heute können Sie Ihre persönliche Kleidung tragen.

### Dritter und vierter Tag

Mit zunehmender Mobilität bewegen Sie sich auf Station bereits selbstständig. Auf dem Bewegungsfahrrad können Sie Ihre Muskelkraft steigern.

### Fünfter bis siebter Tag

Neben den täglichen Übungen wird auch das Treppensteigen trainiert. Physiotherapeutisch angeleitet üben Sie Ihr normales Gangmuster, den sogenannten Kreuzgang. Auf unterschiedlichen Oberflächen laufen Sie immer weitere Strecken. Wenn Sie unsicher sind, helfen wir Ihnen gezielt.

### Entlassung

Nach fünf bis sieben Tagen können Sie, sofern medizinisch und organisatorisch nichts dagegen spricht, das Krankenhaus verlassen und direkt mit der Anschlussheilbehandlung beginnen. Während der etwa dreiwöchigen Rehabilitation wird das Behandlungsprogramm fortgeführt. Anschließend übernimmt Ihre Facharzt-Praxis zusammen mit einer ambulanten Physiotherapie-Praxis die weitere Behandlung. In der Regel ist nach der sechsten Woche die Thrombose-Prophylaxe nicht mehr erforderlich.

### Hinweise für zu Hause

Wir versuchen Sie während Ihres Aufenthalts im Krankenhaus so gut wie möglich auf Ihre häusliche Situation vorzubereiten.

#### Dafür noch einige Ratschläge:

- Setzen Sie sich nicht in tiefe Sessel.
- Vermeiden Sie es, das Bein nach innen zu drehen.
- Tragen Sie flaches und festes Schuhwerk.
- Vermeiden Sie das Tragen von schweren Lasten.
- Trainieren Sie täglich Ihre Rumpf- und Beinmuskulatur.
- Autofahren sollte nach sechs Wochen wieder möglich sein. Holen Sie zuvor bitte ärztlichen Rat ein.
- Nach ca. sechs Wochen können Sie, in Absprache mit Ihrer Praxis für Physiotherapie, wieder Rad fahren.

### Unser Leitbild

**Das Schnell-Läufer-Programm** ist ein besonderes Angebot für Menschen, die einen Gelenkersatz erhalten. Es dient dem Abbau von Ängsten vor der Operation, dem Umgang mit dem künstlichen Gelenk und der schnellstmöglichen Wiederherstellung der Mobilität.

#### Wir stärken und fördern die aktive Mitarbeit während der Genesung durch

- eine umfassende Schulung vor dem Krankenhausaufenthalt,
- eine gesundheitsfördernde Umgebung,
- eine ausgezeichnete Schmerztherapie und
- eine frühzeitige Mobilisation und intensive Physiotherapie.

Im Team sind wir stark. Deshalb werden unsere Patientinnen und Patienten immer in Gruppen geschult. Sie nutzen einen gemeinsamen Aufenthaltsraum, nehmen ihre Mahlzeiten miteinander ein und führen auch physiotherapeutische Übungen zusammen durch.

#### Wir arbeiten Hand in Hand:

- Die Abläufe aller am Schnell-Läufer-Programm beteiligten Berufsgruppen, Kliniken und Bereiche sind aufeinander abgestimmt.
- Die Behandlungsschritte orientieren sich an den medizinisch erforderlichen Maßnahmen und an individuellen Bedürfnissen.
- Wir freuen uns über Anregungen und überprüfen unsere Arbeit regelmäßig auf Verbesserungsmöglichkeiten.
- Unsere Schnell-Läufer-Betreuerin begleitet die Patientinnen und Patienten vom ersten Schulungstermin bis zur Entlassung.

**Wir möchten, dass Sie schnell wieder sicher laufen können.**

## Mehr Bewegungsfreiheit

Das Schnell-Läufer-Programm ist ein Angebot für alle, die einen Gelenkersatz erhalten. Damit Sie schnellstmöglich wieder Ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen können, wurde die Therapie in einem eng strukturierten, individuell abgestimmten Behandlungsschema zusammengefasst. Intensive Physiotherapie nach der Operation beschleunigt den Heilungsprozess.

### Zentrum für Endoprothetik in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Chefärztin Dr. Elke Johnen

Sekretariat und Anmeldung zur Sprechstunde

030 7882-2280 | [orthotrauma@sjk.de](mailto:orthotrauma@sjk.de)

**Schnell-Läufer-Betreuerin** | 030 7882-4069

**Klinik für Anästhesie und anästhesiologische Intensivmedizin**

Chefarzt Dr. Achim Foer | Sekretariat 030 7882-2383

**Sozialdienst** 030 7882-2553 | **Seelsorge** 030 7882-4257



**Elisabeth Vinzenz**  
Verbund

Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.