



# *Ihr künstliches Hüftgelenk*



Schnell-Läufer-Programm:  
für rasche Mobilität im Alltag

# Inhalt

## Das Schnell-Läufer-Programm | 3

Unterstützung durch eine vertraute Person

Die Schulung

Therapie in der Gruppe | 4

Station 14 – Ihre Station

Die Schnell-Läufer-Betreuerin | 5

Die Physiotherapie

Der Sozialdienst

Die Seelsorge | 6

Die Anschlussheilbehandlung

Im Überblick: Vorteile des Schnell-Läufer-Programms | 7

## Das künstliche Hüftgelenk | 8

So funktioniert die Hüfte

Der Hüftgelenkersatz | 9

## Wissenswertes rund um die Operation | 11

Das Operationsteam

Anästhesie und Schmerztherapie

Schmerzbehandlung nach der Operation | 13

Der Thrombose vorbeugen | 14

## Schnell-Läufer im St. Joseph Krankenhaus | 15

Hinweise für die Aufnahme ins Krankenhaus

Vor der Operation | 16

Nach der Operation | 17

Hinweise für zu Hause | 18

Kontakte | 19

Unser Leitbild | 20

### Impressum

November 2018

St. Joseph Krankenhaus Berlin-Tempelhof GmbH

Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin · Tel 030 7882-0

Redaktion Corinna Riemer · Design mail@vonerot.de

Bilder Titel © istockphoto.com/AleksandarNakic

Seite 12 © Martin Weinhold

### *Liebe Patienten,*

wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben, am Schnell-Läufer-Programm zur Implantation einer Hüft-Endoprothese im St. Joseph Krankenhaus teilzunehmen.

Die Arthrose der großen Gelenke, wie der Hüfte und des Knies, stellt mit zunehmendem Lebensalter und dem Anspruch, weiterhin aktiv zu bleiben, Patienten wie Ärzte vor neue Herausforderungen: Die meisten Patienten 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 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.

Wir freuen uns auf Sie.

Dr. Elke Johnen

Chefärztin der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Leiterin des Zentrums für Endoprothetik



## **Das Schnell-Läufer-Programm**

Dank der Entwicklung in der Medizin sind 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.

Damit unsere Patienten im Alltag schnellstmöglich wieder aktiv sein können, haben wir die Therapie – von der Aufnahme bis zur Entlassung aus dem Krankenhaus – in einem eng 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 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 Mitpatienten lernen Sie auch Ihre Schnell-Läufer-Betreuerin oder deren Vertretung kennen, die in der Folgezeit Ihre unmittelbare Ansprechpart-

nerin ist. Die behandelnden Orthopäden und Anästhesisten stellen sich ebenfalls vor und informieren Sie über den geplanten Eingriff.

Die Physiotherapeuten trainieren 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 ein.

### *Therapie in der Gruppe*

Gemeinschaft macht stark! In der Zeit Ihrer stationären Behandlung sind Sie nicht allein, sondern können sich mit anderen Patienten austauschen, die Ihre Situation teilen. In der Gruppe finden Sie verständnisvolle Ansprechpartner, 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 die Motivation jedes Einzelnen 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 fördern die Physiotherapeuten 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 AquaFitness, Nordic Walking sowie Gerätetraining – weiterhin ambulant nutzen.

### *Der Sozialdienst*

Bereits nach dem Sprechstundentermin erhalten Sie die Telefonnummer unserer Sozialdienst-Mitarbeiterin. Bitte nehmen Sie möglichst 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 Mitarbeiterin der Seelsorge während Ihrer Zeit im St. Joseph Krankenhaus: mit Gesprächen, durch Zuhören und im Gebet.

Nähere 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 Rehabilitations-Einrichtung 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; das ist nötig, um Komplikationen wie zum Beispiel das Ausrenken des Hüftgelenks zu vermeiden.

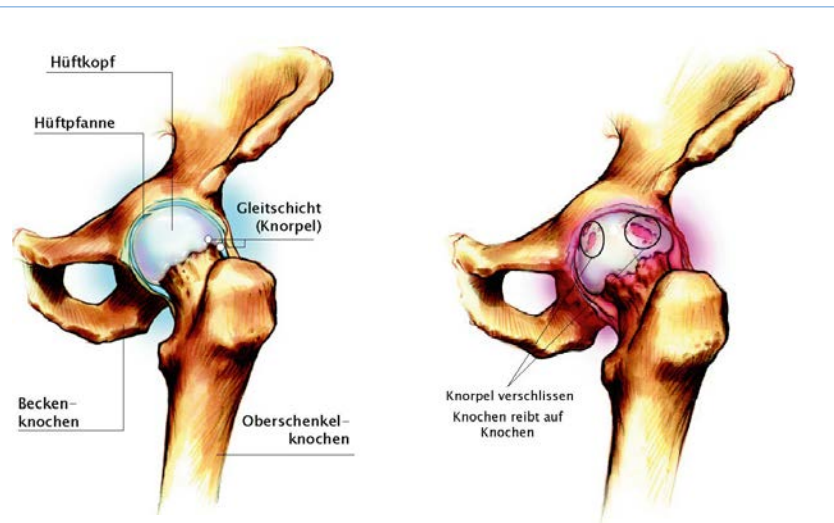
## Im Überblick: Vorteile des Schnell-Läufer-Programms

- | 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. Als aufgeklärter Patient sind Sie Partner im Behandlungsprozess.
- | 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 Ein-Bett-Zimmer 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 Patienten mit endoprothetischen Eingriffen gesammelt werden. Auf dieser Basis können wissenschaftliche Aussagen über Behandlungsverläufe und bestmögliche Therapieformen getroffen werden.
- | Wir arbeiten eng mit den niedergelassenen Ärzten zusammen und ermöglichen so auf lange Sicht gemeinsame standardisierte Nachuntersuchungen.

### 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.



Aufbau der Hüfte (links) · Knorpelschaden am Hüftgelenk (rechts)

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 Hüftgelenkfehlbildungen. Auch diese Erkrankungen führen letztlich zum Verschleiß des Gelenkknorpels und infolge dessen zum direkten Kontakt der Gelenkknochen, zum Absterben von Knochengewebe und zur Verformung des Gelenks mit entzündlichen, schmerzhaften Veränderungen.

### Der Hüftgelenkersatz

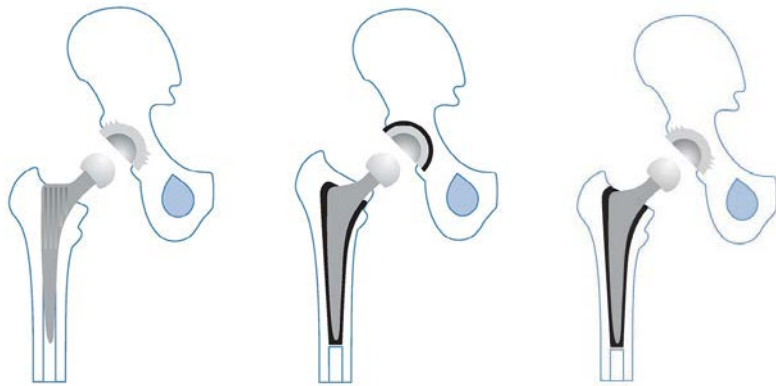
Eine Hüft-Endoprothese ist der Ersatz des erkrankten Hüftgelenks – Hüftpfanne und Hüftkopf – durch ein künstliches Implantat. Dieses wird – je nach individueller Anforderung – aus unterschiedlichen Materialien gefertigt; so besteht der innere Teil der Hüftpfanne entweder aus Polyethylen oder Keramik 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 der minimal-invasiven Chirurgie (MIC) werden die Komponenten des künstlichen Hüftgelenks über kleinere Hautschnitte und einen speziell entwickelten Zugang auf das Gelenk implantiert. Geeignet ist diese Me-

thode für normalgewichtige Patienten (oder solche mit nur sehr moderatem Übergewicht), 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 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.

## Wissenswertes rund um die Operation

### Das Operationsteam

Im zertifizierten Zentrum für Endoprothetik werden Sie garantiert von einem erfahrenen Facharzt behandelt: Meist führt ein Oberarzt oder die Chefärztin selbst die Operation durch und setzt Ihnen ein künstliches Hüftgelenk ein. Umfassend ausgebildete und erfahrene Operations- und Anästhesiepflegekräfte gehören ebenfalls zum Operationsteam. Ihr Vorteil: Exakt definierte Abläufe sowie gut aufeinander eingespielte Ärzte und Pflegenden 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 Anästhesisten. Bei Hüftgelenk-Operationen kommen Voll- und Teilnarkose infrage.

Während einer **Vollnarkose** können Patienten nicht selber atmen und werden deshalb künstlich beatmet. 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. 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 Patienten. Während der Operation in Teilnarkose erhalten Patienten auf Wunsch ein Schlafmittel oder sie hören Musik.

Obwohl es sich um eine der sichersten Methoden der Anästhesie handelt, lassen sich seltene unangenehme Nebenwirkungen nicht komplett

ausschließen. So können gelegentlich – bei ein bis drei Prozent der Patienten – Kopfschmerzen auftreten. Die Gründe hierfür sind nicht vollends geklärt.

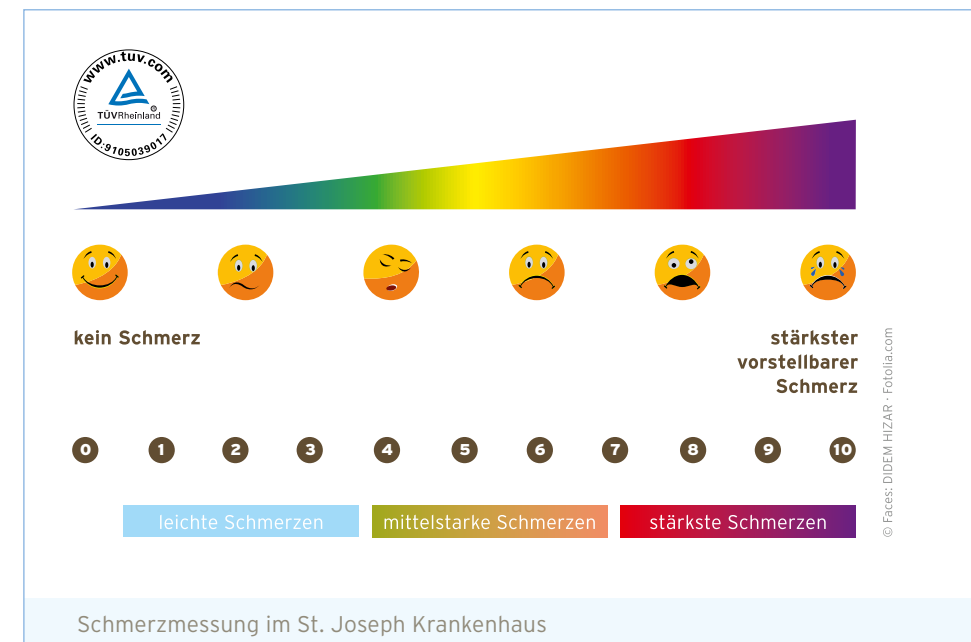
Für jede Narkose benötigen wir Ihr schriftliches Einverständnis. Sie erhalten einen Aufklärungs- und Fragebogen zum Durchlesen und Ausfüllen. Bitte beantworten Sie alle Fragen so genau wie möglich. Im Gespräch mit dem Anästhesist, das sich meist unmittelbar an Ihren Termin in der Sprechstunde anschließt, erfahren Sie alles Wissenswerte über die Narkose. Der Anästhesist befragt Sie auch zu Ihren Angaben auf dem Fragebogen (darunter Krankheiten, Medikamente und Allergien) und informiert Sie über das aus unserer Sicht risikoärmste Narkoseverfahren. Gemeinsam mit Ihnen entscheiden wir uns für ein Verfahren. Sie haben daraufhin 24 Stunden Bedenkzeit und unterschreiben dann den Aufklärungsbogen.

Im Vorgespräch informiert Sie der Anästhesist abschließend über einige Verhaltensregeln, etwa in puncto Nüchternheit vor der Operation, die Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit unbedingt beachten sollten. Am Schultag können Sie weitere Fragen zur Narkose zu stellen.

## Schmerzbehandlung nach der Operation

Gemeinsam mit den Ärzten und Pflegenden des Zentrums für Endoprothetik kümmern sich die Anästhesisten 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. Die Schmerzen geben Sie gemäß der Skala auf der Folgeseite in Werten von 0 bis 10 an.

Das Konzept zur Behandlung akuter Schmerzen im St. Joseph Krankenhaus wird seit 2007 vom TÜV Rheinland mit dem Zertifikat *Qualitätsmanagement Akutschmerztherapie* ausgezeichnet.





## 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 einer Patientin

## Schnell-Läufer im St. Joseph Krankenhaus

### Hinweise für die Aufnahme ins Krankenhaus

#### Das sollten Sie mitbringen

- | Einweisungsschein Ihres Arztes 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

#### Das sollten Sie zu Hause lassen

- | Sämtliche Wertsachen
- | Bargeld und Karten  
(Sie benötigen 10 Euro Pfandgebühr für die Telefon- und TV-Chipkarte sowie entsprechend aufzuladendes Guthaben; nähere Hinweise finden Sie in unserer Patientenmappe)
- | Fernseher, Radio oder Telefon (befinden sich in Ihrem Zimmer)

## Vor der Operation

In der Regel werden Sie nach entsprechender prästationären Vorbereitung am Tag der Operation im St. Joseph Krankenhaus aufgenommen. Nach dem administrativen Einchecken in der Zentralen Aufnahme informieren wir Sie auf Station 14 über die weiteren Abläufe. Sie können sich dann in Ihrem Zimmer einrichten. Während der prästationären Vorbereitung befragt Sie ein Arzt zu Ihren Vorerkrankungen und den Medikamenten, die Sie derzeit einnehmen, und untersucht sie. Außerdem werden Sie noch einmal über die Operation aufgeklärt.

Ihre Blutwerte werden bestimmt; außerdem fertigen wir spezielle Röntgenaufnahmen an, 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.

Nach den entsprechenden Vorbereitungen erhalten Sie die vom Narkosearzt verordnete Medikation; im OP-Bereich nimmt Sie das Pflegepersonal in Empfang und bringt Sie in den so genannten Einleitungsraum. Dort bereiten Sie die Anästhesisten 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. Ebenfalls werden unsere Physiotherapeuten am OP-Tag mit Ihnen erste Übungen machen; im Idealfall stehen sie bereits 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 12) sein. Andernfalls erhalten Sie ein Schmerzmittel.

### Zweiter Tag

Nach Entfernung der Drainage-Schläuche lernen Sie, 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 dem aus medizinischer oder organisatorischer Sicht nichts im Wege steht, das Krankenhaus verlassen und direkt mit der Anschlussheilbehandlung beginnen. Während der etwa dreiwöchigen Rehabilitation wird das Behandlungsprogramm fortgeführt. Dann übernehmen Ihr einweisender Arzt und der ambulante Physiotherapeut 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. Fragen Sie zuvor Ihren Arzt.
- | Nach ca. sechs Wochen können Sie, in Absprache mit Ihrem Physiotherapeut, wieder Rad fahren.

### Kontakte

Zentrum für Endoprothetik in der Klinik für Orthopädie  
und Unfallchirurgie

Chefärztin Dr. Elke Johnen

Sekretariat und Anmeldung zur Sprechstunde

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

Schnell-Läufer-Betreuerin · Tel 030 7882-4069

Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin

Chefarzt Dr. Achim Foer

Sekretariat Tel 030 7882-2383

Sozialdienst Tel 030 7882-2553

Seelsorge Tel 030 7882-4257

## Unser Leitbild

Das Schnell-Läufer-Programm ist ein besonderes Angebot für Patienten, 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 Rolle der Patienten 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 Patienten immer in Gruppen geschult, sie nutzen einen gemeinsamen Aufenthaltsraum, nehmen ihre Mahlzeiten miteinander ein und führen auch manche physiotherapeutische Übungen in der Gruppe 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 den Bedürfnissen der Patienten.
- | Wir freuen uns über Anregungen und überprüfen unsere Arbeit regelmäßig auf Verbesserungsmöglichkeiten.
- | Unsere Schnell-Läufer-Betreuerin begleitet Patienten vom ersten Schulungstermin bis zur Entlassung.

*Wir möchten, dass unsere Patienten schnell wieder sicher laufen können.*

## **Mehr Bewegungsfreiheit**

*Das Schnell-Läufer-Programm ist ein besonderes Angebot für Patienten, die einen Gelenkersatz erhalten. Damit sie schnellstmöglich wieder ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen können, wurde die Therapie in einem eng strukturierten Behandlungsschema zusammengefasst, das individuell auf den Einzelnen abgestimmt ist. Intensive Physiotherapie nach der Operation beschleunigt den Heilungsprozess.*



**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.