INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

Universitätsklinik für Orthopädische Chirurgie, Institut für Physiotherapie

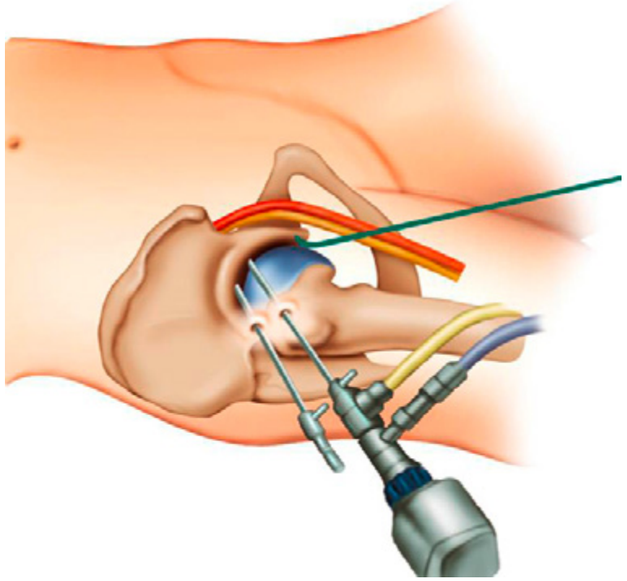
Patienteninformation
Hüftarthroskopie (HAS)

Allgemeine Informationen bezüglich der Operation

Die Arthroskopie wird durch den technischen Fortschritt zunehmend auch am Hüftgelenk angewandt.

Eine optimale Indikation ist die Korrektur das Cam-Impingements, welches sich durch einen verdickten Schenkelhals auszeichnet. Unter Zugbelastung am Bein wird das Gelenk auseinandergezogen und die Gelenksflächen werden zugänglich. Über zwei bis drei sogenannte Portale werden die Kamera und Arbeitsinstrumente eingeführt (Abbildung1). Das Gelenk wird während den Arbeitsschritten mit Wasser gefüllt. Die Überprüfung der verschiedenen Arbeitsschritte findet unter stetiger Röntgenkontrolle statt.

Abbildung 1



Der dicke Muskelmantel macht im Unterschied zu anderen Gelenken die Arthroskopie an der Hüfte technisch anspruchsvoller. Die Vorteile der Arthroskopie gegenüber dem offenen Verfahren sind die verringerte Invasivität (meist nur drei kleine Narben) und die schnellere Nachbehandlung. Da bei der Arthroskopie keine Knochenheilung stattfinden muss, sind Sie zum Gehen nur für zwei Wochen auf Stöcke mit Belastung des operierten Beines nach Massgabe der Beschwerden angewiesen. In dieser Zeit regeneriert sich die Gelenksflüssigkeit, welche für die Ernährung des Knorpels wichtig ist.

Ein Nachteil der Arthroskopie ist die verminderte Übersicht für den Operateur und dass gewisse Stellen für eine Korrektur des Gelenks nur ungenügend erreichbar sind. Somit können nicht alle Formen des Hüftimpingements arthroskopisch korrigiert werden.

Voraussetzung für ein arthroskopisches Vorgehen ist, dass ein vergleichbares Resultat zum offenen Verfahren erreicht werden kann.

Präoperative Informationen für die Patienten und Patientinnen
Die Vielfalt der möglichen Hüftoperationen ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Vor allem die hüfterhaltende Chirurgie hat grosse Fortschritte gemacht. Daher gibt es diverse Nachbehandlungsschemata, die auf die jeweilige Operation zugeschnitten sind. Es ist für Sie wichtig, sich an das Ihnen instruierte Nachbehandlungsschema zu halten.

Einige Grundregeln gelten jedoch für alle Hüftpatienten. Diese haben wir untenstehend für Sie zusammengefasst.

Was kann ich vor dem Eingriff tun, um möglichst gut darauf vorbereitet zu sein?
Da bereits vor dem Eingriff ein Kraftdefizit in der Hüftmuskulatur besteht (Harris-Hayes et al. 2014) und durch das Teilbelasten nach der Operation ein weiteres Kraftdefizit hinzukommen wird (Bloomfield 1997), macht es Sinn, schon präoperativ Krafttraining zu betreiben. Falls Sie die Möglichkeit haben, können Sie zu Hause das Gehen an Unterarmgehstöcken üben – die Instruktion dazu finden Sie unter «Hospitalisationsphase». Das Ein- und Aussteigen aus dem Bett ist wesentlich einfacher, wenn das Bett eine geeignete Höhe hat. Es empfiehlt sich gegebenenfalls das Bett auf eine normale Sitzhöhe zu erhöhen.

Welches sind unerlässliche Hilfsmittel, die ich direkt postoperativ benötige?
Auf jeden Fall werden Sie Gehstöcke gebrauchen. Wie lange, hängt von Ihrem Hüfteingriff ab. Nach der Operation können auch eine Greifzange, eine Anti-rutschmatte für die Dusche, geeignete Schuhe und Hosen und ein langer Schuhlöffel hilfreich sein.

Wo können diese Hilfsmittel bezogen werden?
Sie können die notwendigen Hilfsmittel bereits vor Eintritt ins Krankenhaus in einem Orthopädiefachgeschäft beziehen. Gegebenenfalls können Gehstöcke auch nach der Operation von der Physiotherapie organisiert werden.

Zahlt die Krankenkasse einen Betrag an die gekauften/ gemieteten Hilfsmittel?

Je nach Krankenkasse und Art der Versicherung. Dies sollten Sie bei Ihrer Kasse vorgängig abklären.

Wie geht es nach dem Spitalaustritt weiter?
Die ersten sechs Wochen befolgen Sie das Ihnen instruierte Nachbehandlungsschema. Vor dem Austritt nach Hause, wird vom stationären Physiotherapeuten beurteilt, ob Sie zu Hause eine Bewegungsmaschine benötigen. Zwei Wochen nach dem Eingriff dürfen Sie mit der ambulanten Physiotherapie starten. Drei Wochen postoperativ erhalten Sie bei Bedarf bei uns in der Physiotherapie einen Kontrolltermin. Hierbei wird der Verlauf beurteilt und die Narbe wird kontrolliert. Bei Auffälligkeiten wird der Operateur hinzugezogen. Das Heimprogramm wird kontrolliert und neue Übungen instruiert. Ihre Fragen werden kompetent beantwortet.

Sechs Wochen postoperativ findet die Röntgenkontrolle statt, wobei zusammen mit dem Operateur das weitere Prozedere besprochen wird.

Das Ziel der Physiotherapie in dieser Phase ist es, Sie so schnell wie möglich selbständig mobil zu machen und mit den nötigen Hilfsmittel auszustatten. Gemeinsam mit Ihrem Physiotherapeuten erarbeiten Sie Strategien, um den Alltag selbständig zu bewältigen.

Behandlungsmöglichkeiten bei Schmerz
Nach einer Operation sind üblicherweise Schmerzen zu erwarten. Sie erhalten Medikamente, um sie auf ein erträgliches Mass zu lindern. Wenden Sie sich beim Auftreten von Schmerzen an die Pflegefachpersonen. Während den ersten zwei Tagen postoperativ kann Kälte in Form eines Coldpacks oder Quarkwickels angewendet werden.

- Anwendung Coldpack: Nach Bedarf, Temperatur 4–6° C (kein Eis!), solange eine Kühlung wahrnehmbar ist.
- Anwendung Quarkwickel: Nach Bedarf, bis der Quark fest wird und die Wärme des Beines angenommen hat (Achtung: Keinen Quark direkt auf die Wunde!).

Behandlungsmöglichkeiten bei Schwellung
Damit die postoperativ übliche Schwellung abnimmt, sollte das Bein in Rückenlage hochgelagert werden. Idealerweise lassen Sie das Kopfteil dabei flach um das Bein höher als das Herz zu lagern.

Damit die Zirkulation angeregt wird, bewegen Sie im Liegen den Fuss kräftig hoch und runter. Durchführung: 20 Wiederholungen, 2 Serien, 90 Sek. Pause, stündlich.

Thromboseprophylaxe
Bis zur Erreichung der Vollbelastung und der uneingeschränkten Bewegungsfähigkeit besteht ein gewisses Thromboserisiko. Um dieser Gefahr entgegenzuwirken, erhalten Sie ein Medikament und sollten Anti-thrombosestrümpfe tragen. Diese unterstützen die Blutzirkulation vor allem in der Liegephase (Geerts WH et al., 2001). Zudem sollten Sie auf eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern pro Tag achten.

Lagerung
Versuchen Sie immer schmerzfrei zu liegen. Wenn Sie gerne auf der Seite liegen, können Sie tagsüber auf der nichtbetroffenen Seite liegen. Zur Entlastung der operierten Hüfte sollten Sie dabei ein Kissen zwischen die Beine legen. Zudem ist es gut, wenn Sie sich von Zeit zu Zeit über die nichtbetroffene Seite auf den Bauch drehen, damit die Streckung im Hüftgelenk erhalten bleibt.

Physiotherapie
Sie werden ungefähr 3–5 Tage im Krankenhaus bleiben. Dabei wird Ihnen der Physiotherapeut Tipps und Tricks zeigen, damit Sie Ihren Alltag meistern können. Zudem wird Ihnen ein Heimprogramm instruiert, welches Sie 3x pro Tag ausführen.

- Mobilisation der Hüfte auf der Bewegungsschiene bereits am Operationstag
- Instruktion des Gehens an Gehstöcken
- Instruktion des Transfers in und aus dem Bett
- Instruktion des Treppensteigens
- Instruktion der Bewegungslimiten:

- keine Hüftbeugung über 90° für sechs Wochen
- 3–6 Wochen 30kg Teilbelastung, danach Übergang zur Vollbelastung

Verhalten im Alltag

Auf den folgenden Bildern ist das operierte Bein durch einen weissen Antithrombose-strumpf gekennzeichnet.

Von Rückenlage an den Bettrand

Schritt 1: Mit dem nicht betroffenen Bein unter den Unterschenkel des operierten Beines gleiten, ohne dieses aktiv abzuheben.

Schritt 2: In dieser Position an den Bettrand rutschen.

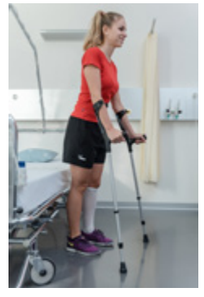
Schritt 3: Mit beiden Händen aufstützen, gleichzeitig den ganzen Körper drehen bis Beine und Rumpf an der Bettkante platziert sind. Dabei bleibt das operierte Bein ohne Aktivität.

Vom Bettrand in Rückenlage

Schritt 1: Mit dem nicht betroffenen Bein unter den Unterschenkel des operierten Beines gleiten.

Schritt 2: Mit beiden Händen aufstützen, langsam auf das Bett rutschen, gleichzeitig den ganzen Körper drehen bis Beine und Rumpf in der Bettmitte platziert sind. Dabei bleibt das operierte Bein ohne Aktivität.

Dreipunktegang mit Gehstöcken



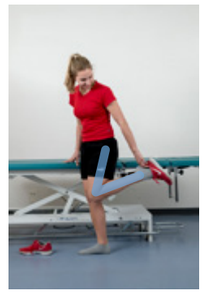
Schritt 1: Beide Gehstöcke gleichzeitig 1–1.5 Fusslängen vor dem operierten Bein aufsetzen.

Schritt 2: Das Körpergewicht auf das nicht betroffene Bein verschieben. Das operierte Bein leicht anheben, nach vorne bewegen und zwischen den Gehstöcken aufsetzen.

Schritt 3: Das Körpergewicht auf die Arme, bzw. auf die Gehstöcke verschieben, ohne dass das operierte Bein über die verordnete Limite belastet wird. Das nicht betroffene Bein anheben, nach vorne bewegen und 1–1.5 Fusslängen vor dem operierten Bein aufsetzen.

Etwas aufheben

Falls Ihnen etwas zu Boden fällt, können Sie es wieder aufheben, indem sie das betroffene Bein ohne es zu belasten nach hinten strecken und sich über das nicht betroffene Bein nach unten beugen.



Anziehen der Schuhe und Socken

Schuhe und Socken können Sie wie nebenan dargestellt anziehen. Es ist gut möglich, dass Sie dazu in den ersten zwei bis drei Wochen nach dem Eingriff noch Hilfe benötigen. Mit der Zeit wird es Ihnen mit dieser Variante aber wieder selbstständig gelingen.

Treppensteigen nach oben

Schritt 1: Das Körpergewicht auf die Arme, bzw. auf die Gehstöcke verschieben, ohne dass das operierte Bein über die verordnete Limite belastet wird. Das nicht betroffene Bein anheben und auf der nächst höheren Stufe aufsetzen.

Schritt 2: Den Körper über das nicht betroffene Bein nach oben drücken bis das operierte Bein neben dem nicht betroffenen Bein aufgesetzt werden kann. Zugleich werden die Gehstöcke auf der gleichen Stufe aufgesetzt.

Treppensteigen nach unten

Schritt 1: Beide Gehstöcke auf der nächst tieferen Stufe aufsetzen.

Schritt 2: Das operierte Bein anheben und zwischen den Gehstöcken platzieren.

Schritt 3: Das Körpergewicht auf die Arme, bzw. auf die Gehstöcke verschieben, ohne dass das operierte Bein über die verordnete Limite belastet wird. Das nicht betroffene Bein anheben und neben dem operierten Bein aufsetzen.

Zeitlicher Ablauf nach Hüftarthroskopie

Nach dem Eingriff auf der Station:
- Instruktion Gangschule und Übungsprogramm
- Bewegungsmaschine 3 mal täglich 30 Minuten

1.–6. Woche
- Mobilisation der Hüfte zu Hause auf dem Hometrainer und mit dem untenstehenden Heimprogramm
- Stockabbau und Belastungsaufbau bis zur Vollbelastung

7.–12. Woche
- Starten mit spezifischen Übungen zur Verbesserung der Kraft der Hüft- und Rumpfmuskulatur
- Rennen, springen und intensives Krafttraining sollten Sie erst nach Absprache mit Ihrem behandelnden Physiotherapeuten beginnen.

Ab dem 3. Monat
- Meistens brauchen Sie schon keine Einzeltherapie mehr. Sie sollten aber im Kraftbereich noch immer Übungen machen. Falls Sie sportlich ambitioniert sind, sollten Sie sportart-spezifische Übungen in der Einzeltherapie mit dem Physiotherapeuten erarbeiten. Die Rückkehr zu Kontaktsportarten sollte frühestens ab dem vierten Monat erfolgen.

Übungsprogramm ab der Hospitalisationsphase bis 6 Wochen postoperativ

Damit es aufgrund von Verklebungen der Gelenkskapsel nicht zu Beweglichkeitseinschränkungen kommt (Willimon et al., 2014), haben wir Ihnen Beweglichkeitsübungen zusammengestellt. Ausserdem wurde festgestellt, dass ein alleiniges Aktivieren der Muskulatur ohne Belastung eine bessere Muskelaktivität zur Folge hat (Jan, Lin, Lin, Lin, & Lin, 2009).

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, führen Sie das untenstehende Heimprogramm 3 Mal täglich aus.

Hometrainer

Um die Beweglichkeit und die Ausdauerleistung der Hüft- und Beinmuskulatur weiter zu fördern, ist es sinnvoll, zu Hause auf dem Hometrainer zu trainieren. Stellen Sie den Sattel genügend hoch ein und lehnen Sie nicht zu weit nach vorne, um die Beugung kleiner als 90° zu halten.

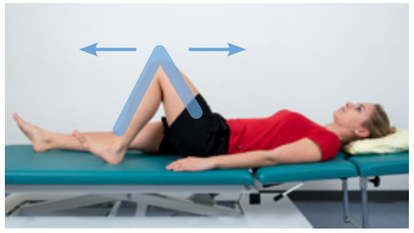
Machen Sie dies 1–3x täglich 10–30 Minuten im schmerzfreien Bereich.

Aktivierung Oberschenkelmuskel

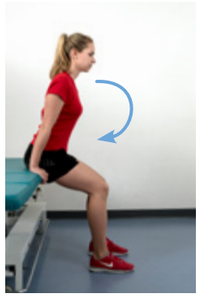
In Rückenlage:
Drücken Sie das Knie in Richtung Unterlage, so dass sich der vordere Oberschenkelmuskel anspannt. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden und wiederholen Sie dies 10x.

Beugung

In Rückenlage (mit flachem Kopfteil):
Das betroffene Bein anziehen und strecken. Die Ferse bleibt dabei in Kontakt mit der Unterlage. Berücksichtigen Sie den Schmerz und die Bewegungslimiten. Wiederholen Sie die Bewegung 20x. Zur Unterstützung können Sie die Bewegung mit einem Tuch um dem Oberschenkel mit den Händen unterstützen.



Im Sitz: Kippen Sie das Becken nach vorne und kommen Sie in eine Vorlage. Die Wirbelsäule bleibt gerade. Berücksichtigen Sie dabei den Schmerz und die Bewegungslimiten. Wiederholen Sie die Bewegung 20x.



Im Stand: Heben und senken Sie das betroffene Bein. Der untere Rücken bleibt gerade. Berücksichtigen Sie dabei den Schmerz und die Bewegungslimiten. Wiederholen Sie die Bewegung 20x.

Rotationen

Rückenlage: Um die Innen- und Aussenrotation zu trainieren, lassen Sie wie hier gezeigt die Hüften langsam nach aussen fallen und führen Sie sie aktiv kontrolliert wieder zusammen. Gehen Sie auch hier nur soweit, dass Sie keine Schmerzen verspüren und wiederholen Sie die Bewegung 20x.

Streckung

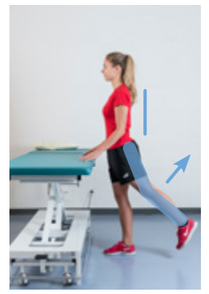
In Bauchlage: Legen Sie sich mehrmals täglich für einige Minuten auf den Bauch. Falls Sie ein Bauchschläfer sind, dürfen Sie das weiterhin bleiben. Achten Sie dabei darauf, dass Sie das operierte Bein gestreckt lassen.

In Bauchlage: Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels. Beugen Sie das operierte Bein, bis Sie einen leichten Zug im vorderen Oberschenkel verspüren. Falls nötig, helfen Sie mit dem nicht operierten Bein nach, die Ferse weiter in Richtung Gesäss zu drücken. Halten Sie diese Dehnung für 3x30 Sekunden.

Im Stand: Stellen Sie sich in einer Schrittposition hin, das betroffene Bein befindet sich hinten. Dabei muss die Teilbelastung auf dem operierten Bein eingehalten werden.

Strecken Sie nun das Knie des betroffenen Beines. Das Becken und der Rücken verändern dabei die Position nicht. Es sollte zu einer Dehnung in der Leiste kommen. Berücksichtigen Sie dabei den Schmerz. Wiederholen Sie die Bewegung 20x.

Als Steigerung kann das betroffene Bein nach hinten abgehoben werden.



Seitliches Heben des Beines

Im Stand: Stellen Sie sich auf das nicht betroffene Bein. Das betroffene Bein drehen Sie leicht nach innen und heben es seitlich ab. Das Becken bewegt nicht mit. Berücksichtigen Sie dabei den Schmerz. Wiederholen Sie die Bewegung 20x

Abspreizen des Beines in Seitenlage

Sie legen sich auf die nicht betroffene Seite und heben das betroffene Bein ab. Achten Sie darauf das Bein nach hinten gestreckt zu halten und insgesamt ein wenig nach innen zu drehen. Das Becken und der untere Rücken bewegen nicht mit. Berücksichtigen Sie stets den Schmerz. Wiederholen Sie die Bewegung 20x.

Aussenrotieren des angewinkelten Beines in Seitenlage

Legen Sie sich auf die nicht betroffene Seite. Die Knie sind leicht angewinkelt. Heben Sie nun das obere Knie ab. Die Füsse bleiben dabei immer in Kontakt zueinander. Das Becken bewegt nicht mit. Berücksichtigen Sie dabei den Schmerz. Wiederholen Sie die Bewegung 20x.

Rumpfrotation im Sitz

Setzen Sie sich aufrecht an die vordere Kante eines Stuhls oder Tisches und strecken die Arme nach vorne. Drehen Sie die Arme und den Brustkorb nach links und nach rechts. Die Hüfte bleibt nach vorne ausgerichtet und der Kopf dreht in Blickrichtung des Brustkorbes mit. Wiederholen Sie die Bewegung pro Seite 10x.

Zehenstand

Stellen Sie sich an einen Tisch, um das Gleichgewicht zu halten und strecken Sie beide Knie aktiv durch. Bei gestreckt bleibenden Knien drücken Sie sich auf die Zehenballen hoch. Als Steigerung stellen Sie sich auf ein Bein. Zudem können Sie versuchen, immer freier zu stehen. Wiederholen Sie diese Bewegung 20x

Kniebeuge zweibeinig

Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Gehen Sie in die Knie, wobei Sie das Gesäss nach hinten bewegen und der Oberkörper in Vorlage kommt Die Beinachse sollte dabei gerade bleiben. Achten Sie darauf, keine X- oder O-Beine zu machen. Berücksichtigen Sie dabei den Schmerz. Wiederholen Sie die Bewegung 20x.

Weitere Übungen zur Verbesserung der Stabilität, der Koordination, des Gleichgewichts und der Kraft werden Ihnen in der ambulanten Physiotherapie vermittelt, welche Sie in der Regel zwei Wochen nach dem Eingriff starten können. Die Termine für die ambulante Physiotherapie organisieren Sie selbstständig und es steht Ihnen frei, wo Sie diese durchführen wollen.

Bei Fragen und Unsicherheiten können Sie sich jederzeit an Ihren behandelnden Therapeuten oder an die Physiotherapie Orthopädie des Inselspitals wenden.

Notizen

Inselspital
Institut für Physiotherapie
Schwerpunkt Muskuloskelettal, Fachbereich Orthopädie
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 24 26
physio.huefte@insel.ch
www.insel.ch

120354_2018_12_19_kfg/sf