

# Patientenbericht: Vor -und Nachbehandlung einer Hüftgelenksprothese (Hüft -TEP)

Patientin: Weiblich; Alter: 66, Selbständig

## Start der Behandlung in der Praxis Sodenia Physio Plus:

Brigitte Fuchs kam im November 2016 mit Schmerzen im linken Bein in unsere Praxis und suchte Hilfe. Nach einer ausführlichen Befundung begann sie mit Krankengymnastik in unserer Praxis. Fr. Fuchs hatte außer der diagnostizierten Arthrose im linken Hüftgelenk keinerlei Nebenerkrankungen.

Um die Muskulatur für die Hüfte, aber auch den ganzen Körper und den Rücken zu stärken, wurde zweimal in der Woche Krankengymnastik und Gerätetraining durchgeführt.

## Wir stellten Fragen an Brigitte Fuchs über den Verlauf vor -und nach ihrer Operation und was für sie besonders wichtig war, um in den Alltag zurück zu gelangen.

**Frage 1:** Wann haben sich die Hüftbeschwerden das erste Mal bemerkbar gemacht?

Antwort: Im Herbst 2015

**Frage 2:** Und was haben Sie dagegen unternommen?

Antwort: Physiotherapie und Gymnastik sowie Hyaluronspritzen ins Gelenk. Es wurde immer kurz besser und dann kamen die Schmerzen wieder, zum Schluss wurde das Gelenk immer unbeweglicher und die Schmerzen auch nachts stärker.

**Frage 3:** Wie sah Ihr Alltag vor den Beschwerden aus? Haben Sie regelmäßig Sport getrieben? Haben Sie viele Treppen zu bewältigen?

Antwort: Bedingt durch meinen Beruf habe ich viele Jahre sehr viel gesehnen. Leider nicht regelmäßig Sport getrieben. Meine Wohnung liegt im 1. OG - kein Aufzug!

**Frage 4:** Wann haben Sie sich für eine Operation der Hüfte entschieden? Was hat Ihnen der behandelnde Arzt empfohlen?

Antwort: Im Oktober 2017 nach Vorstellung beim behandelnden Arzt. Er hat aufgrund der MRT - Aufnahmen und dem Stand der Arthrose im linken Hüftgelenk zur OP geraten.

**Frage 5:** Wann haben Sie sich operieren lassen und wie verliefen die Rehamaßnahmen?

Antwort: Die Operation Anfang Dezember 2017 verlief komplikationsfrei. Danach ging es drei Wochen in eine stationäre Reha, welche ich mit Vollbelastung im 4 -Punkt -Gang am 29. Dezember 2017 verlassen konnte.

Direkt im Anschluss ab dem 2. Januar 2018 ging ich zur Nachbehandlung in die Praxis Sodenia Physio Plus. Wöchentlich machte ich zu Beginn: 2 x Physiotherapie, 1 x Massage und 1 x Gerätetraining. Ich wurde direkt auf das Radergometer gesetzt, um möglichst viel Bewegung in die Muskulatur und das neue Gelenk zu bekommen. Das Radergometer wurde speziell auf mich eingestellt, mit verstellbaren Pedalen konnte ich langsam wieder an ein normales Fahrrad herangeführt werden. Bereits ab 31. Januar - 8 Wochen nach der OP - nahm ich wieder an der Rückenfit Gruppengymnastik teil.

**Frage 6:** Wie stark waren Ihre Schmerzen vor und nach der OP und wie fühlen Sie sich jetzt?

### Schmerzen Vor der OP:

Keine Schmerzen  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Stärkste vorstellbare Schmerzen

▲ auch nachts!

### Schmerzen Nach der OP + Rehamaßnahme:

Keine Schmerzen  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Stärkste vorstellbare Schmerzen

▲ Muskelschmerzen/ Hüftstrecker und Hüftbeuger eingeschränkt!

### Aktuelle Schmerzen: seit Juni 2018

Keine Schmerzen  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 Stärkste vorstellbare Schmerzen

**Frage 7:** Wie sieht Ihr Alltag jetzt aus? Wie weit können Sie aktuell gehen? Können Sie wieder Radfahren (km)?

Antwort: Ich habe völlige Beschwerdefreiheit! Ausprobiert habe ich aktuell im Urlaub in den Bergen 15 km Laufen ohne Probleme und Radfahren kann ich wie in früheren Zeiten auch größere Touren.

**Frage 8:** Welchen Rat würden Sie anderen Patienten mit einer ähnlichen Problematik mit auf den Weg geben?

Antwort: Das Entscheidende ist, sich mit dem Problem auseinander zu setzen. Es hilft keiner, wenn man sich nicht selbst hilft. Man muss selbst aktiv werden.

Die Bewegung zu spüren und die Erkenntnis zu erlangen, wie gut Bewegung dem Körper tut, war für mich richtungsweisend. So bekam ich dauerhaft viel Vertrauen in die Therapeuten. Dies ist sehr wichtig, z.B. wenn der Schmerz zwischenzeitlich wieder etwas zunimmt und man mal unsicher ist, ob man evtl. zu viel gemacht hat.

Die Muskeln müssen dauerhaft gefordert werden. So war ich bereits vor der Operation körperlich gut trainiert, was m. E. zu dem schnellen Heilungserfolg nach der Operation beigetragen hat. Es konnte sozusagen nahtlos mit der Trainingsarbeit weitergehen.

### Anschließendes Wochenprogramm:

- 1 x /Woche Physiotherapie 30 min
- 1 x /Woche Gerätetraining 60 min

- 1 x /Woche Rückenfit (Gruppengymnastik) 60 min
- Dazu tägliches Spazierengehen und Treppensteigen