

A man with a prosthetic left leg is climbing a rock face. He is wearing a light-colored t-shirt, shorts, and a climbing harness. His prosthetic leg is a blue and white running blade. The background shows a rugged, rocky landscape under a clear sky. A blue curved graphic element is on the left side of the image.

srh

Aus Leidenschaft  
fürs Leben.

# Endoprothesen Schulung

# Gliederung

- 1. Wundheilung**
- 2. Nicht empfohlene Bewegungen**  
Analyse
- 3. Unterarmgehstützen**  
Warum?
- 4. Alltagsbewegungen**
- 5. Bewegungsangebote in den SRH GNS**
- 6. Sportfähigkeit nach TEP-Operationen**
- 07 Hilfsmittel**

# Wundheilung

# 01

# Wundheilung

## Entzündungszeichen

- Rötung, Erwärmung, Schwellung, Schmerzen
- Bewegungseinschränkung
- Signale des Körpers wahrnehmen (Schmerzgrenze beachten)

# Wundheilung

## Schwellung positiv beeinflussen

- Fahrradergometer und Gehen im schmerzarmen Bereich
- Im Liegen Bein hochlegen
- Antithrombosestrümpfe
- Muskel/ Venenpumpe durch Bewegung

# Narbeninformation und -pflege

- Verheilte Narben dürfen mit parfümfreien Cremes versorgt werden
- Bei noch vorhandener Kruste bei Wasserkontakt (Dusche/ Schwimmbad) Wasserpflaster verwenden

# Nicht empfohlene Bewegungen

# 02

# Nicht empfohlene Bewegungen

## Hüft TEP

### Für ca. 3 Monate gilt das Vermeiden von:

- Beugung der Hüfte über 90°
- Rotation der Hüfte
- Beine Überkreuzen



# Nicht empfohlene Bewegungen

- Bücken: Operiertes Bein nach hinten Stellen
- Sitzen: auf normalen Stühlen mit angepasster Körperposition möglich



# Nicht empfohlene Bewegungen

## Knie TEP

- Kniedrehung mit feststehendem Bein

## Schulter TEP

- Je nach Behandlungsschema

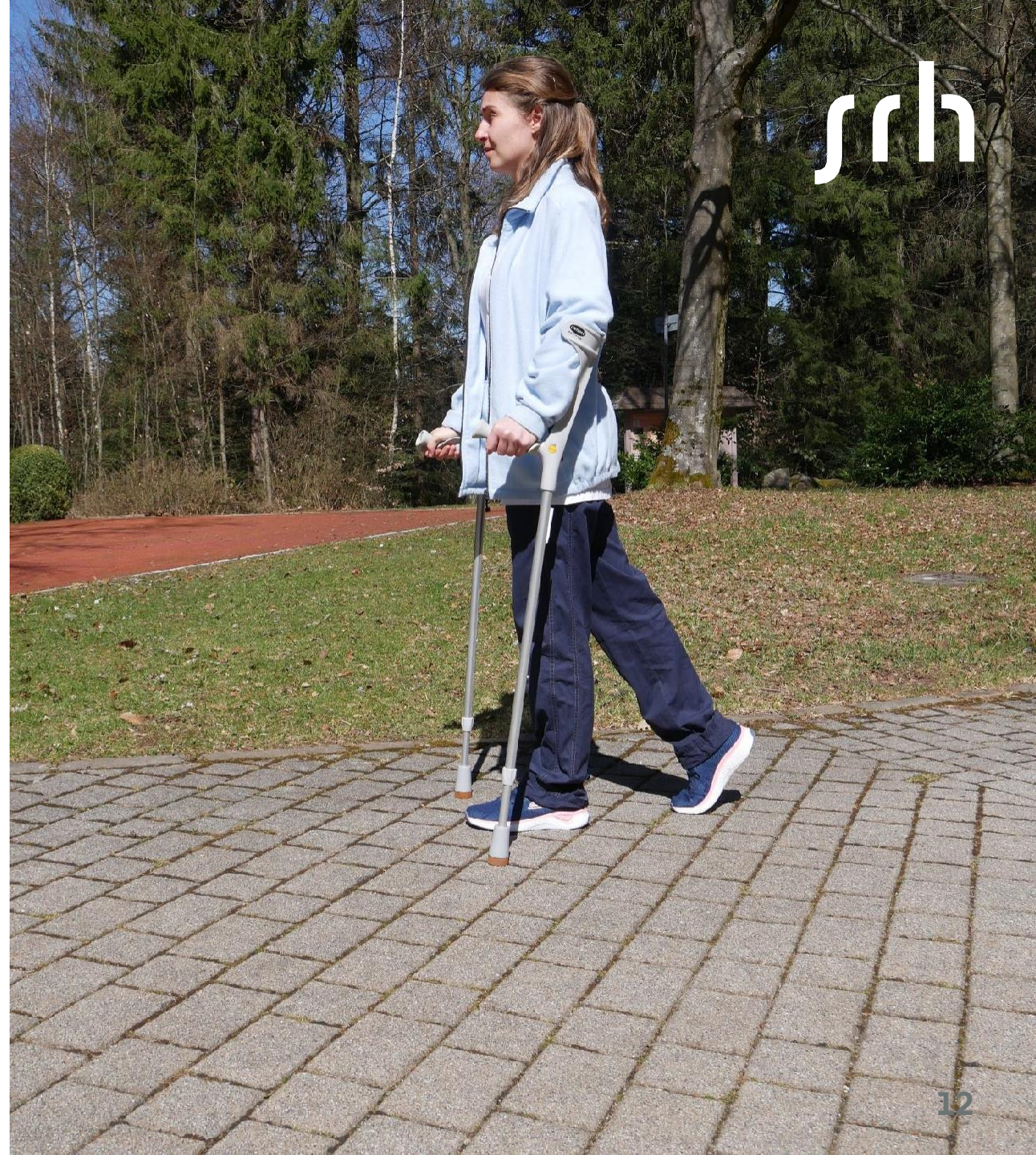
# Unterarmgehstützen – Warum?

# 03

# Unterarmgehstützen – Warum?

## Teilbelastung:

- Zur Entlastung des operierten Beines
- Dauer und Belastung je nach ärztlicher Verordnung
- Treppe: im Nachstellschritt



# Unterarmgehstützen – Warum?

## Vollbelastung:

- Gang ohne Gehstützen grundsätzlich erlaubt
- Gehstützen wichtig für Sicherheit
- Möglichst 2 Gehhilfen verwenden für ein symmetrisches Gangbild



# Unterarmgehstützen – Warum?

## Allgemeines:

- Benutzung der Gehhilfen bis das Gangbild ohne Hinken möglich ist
- Zur Abgewöhnung der Gehstützen
  - „umgedrehte Stützen“
  - Walking/ Wander-Stöcke



# Alltagsbewegungen

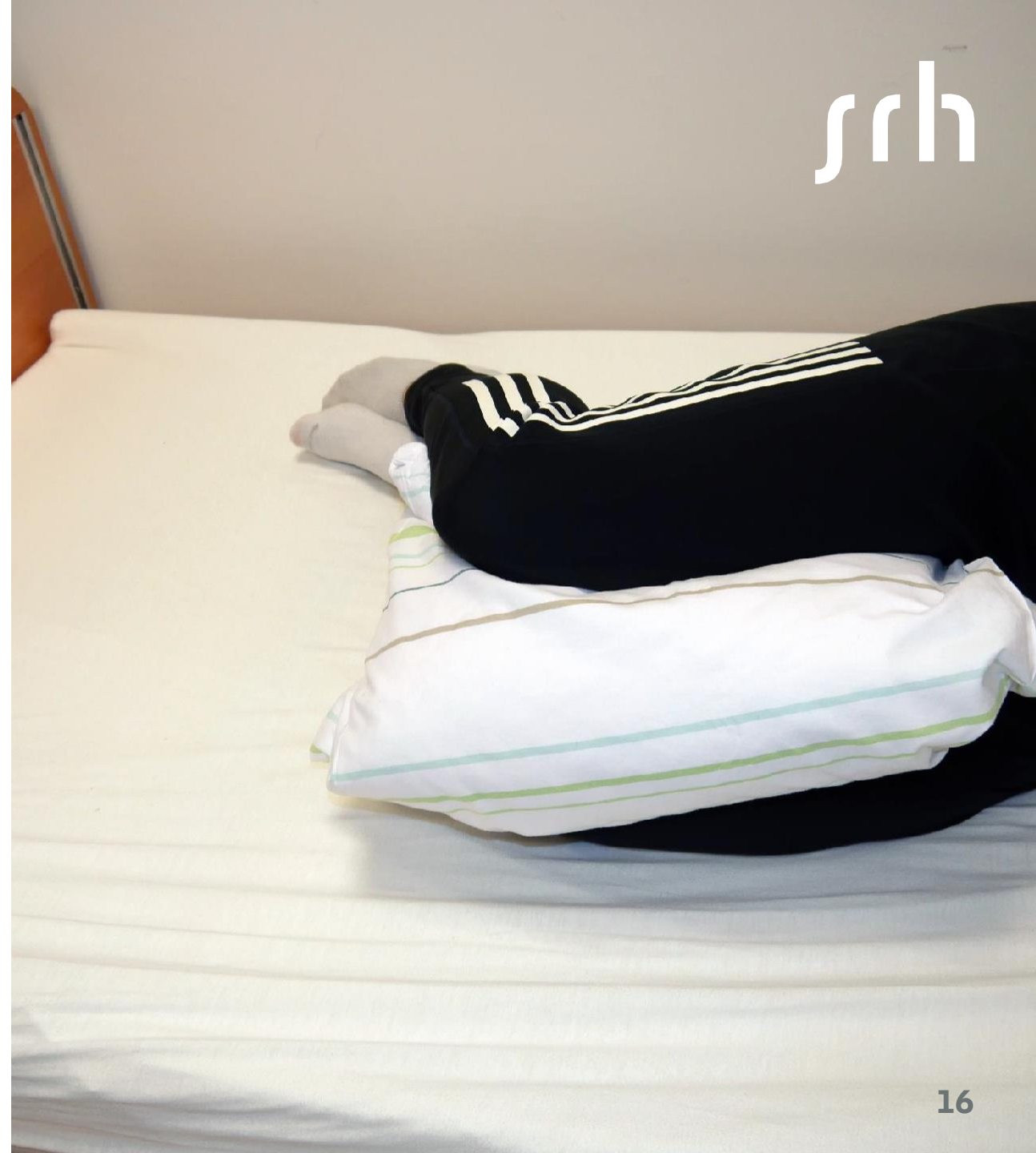
# 04

# Alltagsbewegungen

## Schlafen

### Hüft-TEP:

- Rücken- und Bauchlage möglich
- Seitlage auf nicht betroffener Seite mit Kissen zwischen den Beinen
- Seitlage auf betroffener Seite ohne Kissen (oftmals erst nach Klammerentfernung)





# Alltagsbewegungen

## Schlafen

### **Knie-TEP:**

- Jede Position möglich, bei Bedarf in Seitlage mit Kissen zwischen den Beinen
- In Rückenlage kein Kissen unter die Kniekehle legen
- Die richtige Schlafposition sollte jeder nach seinem Empfinden wählen

### **Schulter-TEP:**

- Je nach Empfinden im schmerzarmen/ schmerzfreien Bereich
- Es darf auf operierter Seite geschlafen werden (nach Behandlungsschema)

# Alltagsbewegungen

## Auto fahren

### Hüft-TEP und Knie-TEP:

- Bis ca. 6 Wochen nach der OP nicht Auto fahren
- Danach muss individuell mit dem Arzt entschieden werden
- Eigenverantwortung liegt beim Rehabilitanden

# Alltagsbewegungen

## Auto fahren

### Schulter-TEP :

- In Absprache mit dem Arzt
- Volle Beweglichkeit und Kraft muss vorhanden sein
- Eigenverantwortung liegt beim Rehabilitanden

# Bewegungsangebote in den SRH GNS

# 05

# Bewegungsangebote in den SRH GNS

- Voraussetzung: Festes Schuhwerk
- MTT (Medizinische Trainingstherapie): Individuelle Einweisung mit Trainingsplan
- Schulter-TEP: Schulter-schiene, Umlenkrolle, Armbewegungstrainer



# Bewegungsangebote in den SRH GNS

- Hüft- und Knie-TEP: Ergometer ab Rehabeginn empfohlen (Bewegungserweiterung)
- Knie-TEP: Pedalhöhe (10-0) verändern um Bewegungsausmaß zu vergrößern
- Ab ca. 110° auf der Knieschiene: vermehrt aktive Übungen wie z.B. Ergometer



# Sportfähigkeit nach TEP-Operationen

# 06

# Sportfähigkeit nach TEP-Operationen

## Allgemeines:

- Angepasster Trainingszustand und Sportliche Vorerfahrung
- Kein prothesenbedingter Ruheschmerz
- Gelenkstabilität
- Angemessener Bewegungsumfang im Gelenk
- Gangbild ohne Hinken und ohne Gehhilfen

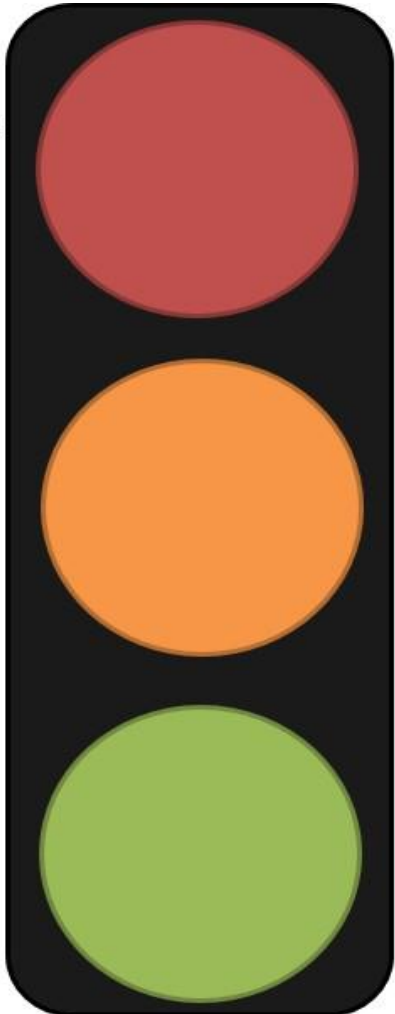
Diemer et al., 2011



# Sportfähigkeit nach Hüft- und Knie TEP-Operationen

Sportarten mit:

- | Hohe Stoßbelastung
- | Schnelle Richtungswechsel
- | Stop and go
- | Gegnerkontakt
- | Hohes Risiko Unfallgefahr



- | Kampfsport
- | Fußball
- | Mountainbike
- | Kontaktsportarten
- | Etc.

Individuell abhängig von:

- | Trainingszustand des Rehabilitanden
- | Sportliche Vorerfahrung des Rehabilitanden
- | Risiko-Nutzen-Abwägung sportlicher

- | Joggen
- | Ski fahren
- | Golfen
- | Tennis
- | Bowling

Sportarten mit:

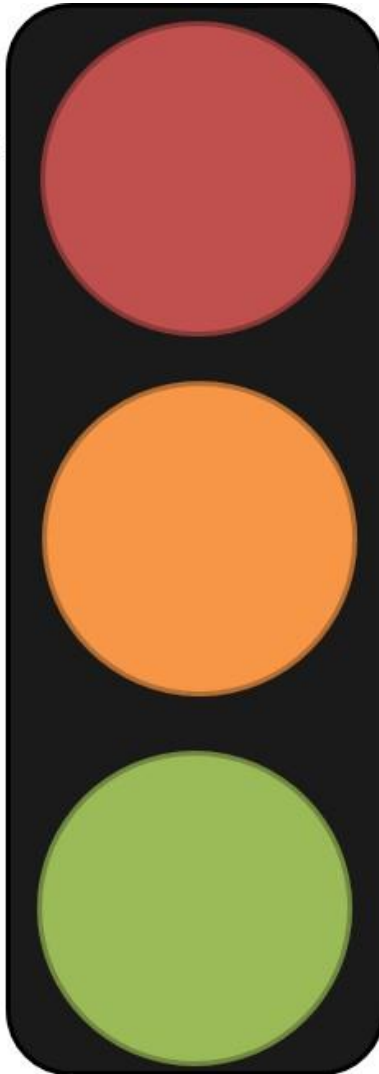
- | Niedriger Stoßbelastung
- | Gut kontrollierbaren Bewegungen

- | (Nordic)Walken
- | Schwimmen
- | Radfahren
- | Wandern
- | Krafttraining
- | Ausdauergeräte (Laufband, Stepper, Crosstrainer)

# Sportfähigkeit nach Schulter TEP-Operationen

Sportarten mit:

- | Hohe Stoßbelastung
- | Schnelle Richtungswechsel
- | Stop and go
- | Gegnerkontakt
- | Hohes Risiko Unfallgefahr



- | Kampfsport
- | Fußball
- | Mountainbike
- | Kontaktsportarten
- | Etc.

Individuell abhängig von:

- | Trainingszustand des Rehabilitanden
- | Sportliche Vorerfahrung des Rehabilitanden
- | Risiko-Nutzen-Abwägung sportlicher

- | Ski fahren
- | Reiten
- | Golfen
- | Tennis
- | Rudern

Sportarten mit:

- | Niedriger Stoßbelastung
- | Gut kontrollierbaren Bewegungen

- | (Nordic)Walken
- | Schwimmen
- | Tennis (Doppel)
- | Radfahren
- | Wandern
- | Krafttraining

# Hilfsmittel

# 07

# Wo bekomme ich Hilfsmittel?

## Allgemeines:

— Unterarmgehstützen und/ oder Rollatoren → bei Ihrem Physiotherapeuten

## Hilfsmittelausgabe

**(Greifzange, Strumpfanzieher, Sitzerrhöhung, Schuhlöffel etc.)**

Donnerstag      07:30 – 08:30 Uhr (vor dem Café)

## Schuhmacher

Mittwoch      11:30 – 12:00 Uhr (in Absprache mit dem Einzel-Physiotherapeuten  
und/ oder Ihrem behandelndem Arzt)

# Nachsorge

## Welche Möglichkeiten gibt es?

- Physiotherapie / Lymphdrainage
  - Termine während dem Reha-Aufenthalt vereinbaren
  - Rezept über Hausarzt oder Orthopäden
- Heimübungsprogramm
- IRENA-Programm → in Absprache mit dem behandelnden Arzt
- Kraft- und Ausdauertraining im Fitnessstudio
- Gymnastikgruppen im Ort
- Rehasport → Hausarzt oder Orthopäde

**Bleiben Sie aktiv!**



# Vorträge zum Download

Weitere Informationen und Vorträge zum downloaden finden Sie auf unserer Website.

Scannen Sie hierzu einfach den QR-Code:

