



# Klinikzentrum Lindenallee

Psychosomatik  
Orthopädie  
Neurologie



**Bewegung – aber richtig!**

## Der Hüfttratgeber

*Ein Leitfaden zum schonenden Umgang  
mit Beschwerden des Hüftgelenks im Alltag*

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

aufgrund verschiedener Einflüsse, z.B. Alter, Unfälle/Erkrankungen, Aktivität und Umwelt, kann es zu unterschiedlich ausgeprägten Verschleißerscheinungen (Arthrose) des Hüftgelenkes und der umgebenden Weichteile (Gelenkkapsel, Sehnen, Muskeln) kommen.

Die Erkrankung zeichnet sich durch eine vorzeitige Aufrauung des Gelenkknorpels zwischen Hüftgelenkkopf und Gelenkpfanne aus. Folgen sind eine zunehmende Zerstörung des Gelenkes, Bewegungseinschränkungen und eine ansteigende Schmerzsymptomatik – anfänglich bei Belastung, später auch in Ruhephasen.

Ihre individuelle Diagnose und die sich daraus ergebenden Besonderheiten besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

In diesem Ratgeber zeigen wir Ihnen, wie Sie sich im Alltag und in Ihrer Freizeit richtig bewegen sollten, mit welchen Übungen Sie selbst die Funktionsfähigkeit Ihrer Hüftgelenke unterstützen. Ein Extra-Kapitel widmen wir der Strumpfversorgung, vor allem dem Umgang mit Kompressions- und Antithrombosestrümpfen.

Viel Freude beim Lernen und Nachmachen!

---

## Was sollten Sie im Alltag beachten?

### Richtiges Sitzen

Obwohl viele das Sitzen als angenehm empfinden, ist nicht jede Sitzposition eine Entlastung für Ihr Hüftgelenk! Bitte vermeiden Sie deshalb – wenn möglich – folgende Punkte:

- zu tiefes und stark angewinkeltes Sitzen (Hüfte niedriger als die Knie), z. B. in weichen Sesseln oder Sofas
- Beine übereinandergeschlagen

### Erleichterung und Entlastung schaffen Sie in Ihrem persönlichen Alltag durch folgende Tipps

- Erhöhung des Bettes (Matratze oder Bettgestell) für schmerzfreieres Aufstehen
- Erhöhung des WCs oder Aufsatz einer Toilettensitzerhöhung

### Autofahren

Im Auto gilt das gleiche Prinzip, wie auf anderen Sitzoberflächen.

- Schieben Sie den Autositz soweit es geht nach hinten, um den Druck auf die Hüfte durch Betätigung der Pedale so gering wie möglich zu halten.
- Die Rückenlehne sollte hierbei weiter rückwärts geneigt sein.

Es empfiehlt sich beim nächsten Autokauf ein Automatikgetriebe (besonders bei linksseitiger Erkrankung).

Nach Hüftgelenkersatzoperationen (Endoprothetik) und anderen gelenkerhaltenden Operationen sollten Sie so lange auf das Autofahren verzichten, bis Sie das betroffene Bein sicher und schmerzfrei belasten können. Meist dauert dieser Prozess zwischen 6 und 12 Wochen.

## Sportliche Freizeitaktivitäten

Bewegung tut gut! Na klar! Aber es kommt auf die richtige Art der Bewegung an, um die Schmerzsymptomatik und den weiteren Erkrankungsverlauf des Hüftgelenks nicht negativ zu beeinflussen.

Leistungs- und Wettkampfsportarten, bei denen das Hüftgelenk in seinem natürlichen Bewegungsablauf nicht geschont werden kann, sind in allen Fällen strikt verboten!

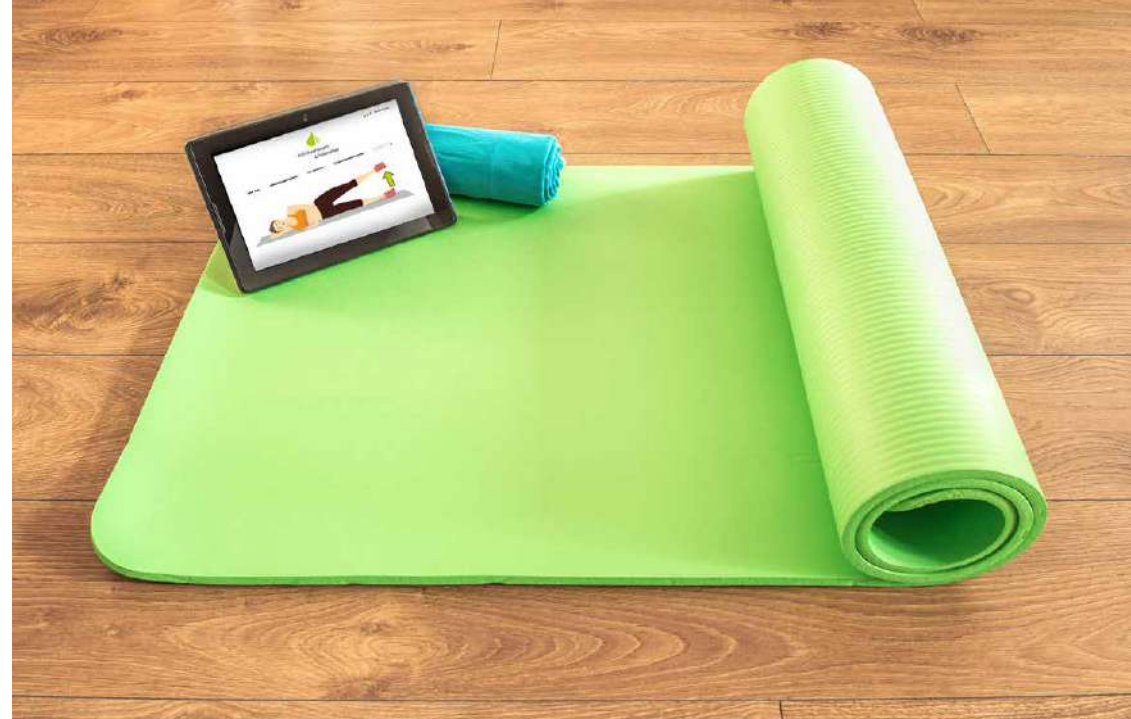
Sollte eine Operation bereits mehrere Wochen zurückliegen, die Muskulatur rund um das Hüftgelenk durch gezielte physiotherapeutische Maßnahmen aufgebaut bzw. die Rehabilitation bei einer Hüftendoprothese (TEP) abgeschlossen sein sind folgende Sportarten erlaubt:

- Radfahren
- Wandern/Nordic Walking
- Langlauf/Skiwandern im Gelände ohne Steigung
- Rudern
- Lauftraining/Joggen mit stoßgedämpftem Schuhwerk in gemäßigttem Tempo

Grundsätzlich verboten sind alle Belastungen durch Stöße, Sprünge oder starke Spreizbewegungen der Beine. Dazu zählen im Besonderen:

- Reiten/Voltigieren
- Alle Disziplinen der Leichtathletik
- Ballspiele
- Klettern
- Alle Kampfsportarten

*Bitte wenden Sie sich jederzeit an unser medizinisches und therapeutisches Fachpersonal. Diese geben Ihnen gerne weitere Informationen zu Ihren individuellen Sport- und Freizeitaktivitäten.*



## Eigenübungsprogramm zum aktiven Hüfttraining

Während Ihrer Rehabilitationsmaßnahme begleiten Sie die Therapeuten täglich und stimmen das Therapieprogramm individuell auf Ihre Bedürfnisse ab. Maßgeblich für den Genesungserfolg ist aber Ihre aktive Mithilfe!

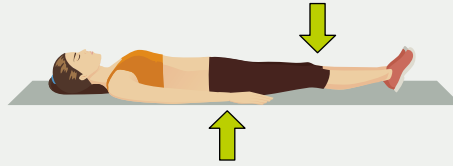
Wir zeigen Ihnen nachfolgend 10 Möglichkeiten, Ihr Hüftgelenk aktiv zu mobilisieren und somit die Gelenkfunktion schmerzadaptiert wiederherzustellen – auch nach Endoprothesenversorgungen (TEP).

### Hilfsmittel:

- Gymnastikmatte oder eine mehrlagige (Woll-) Decke zur Ausübung auf dem Fußboden
- Nach vorheriger therapeutischer Absprache: Gewichtsmanschette ca. 2,5 Kilogramm, erhältlich im Sportgeschäft

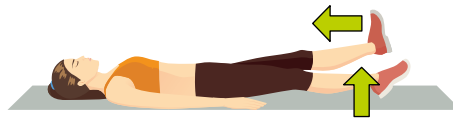
### 1. Übung

Legen Sie sich entspannt auf den Boden auf den Rücken:  
Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und pressen Sie die Kniekehle gegen die Unterlage! Fußspitzen heranziehen.  
Spannung halten: 5 Sek. | 10 Wiederholungen



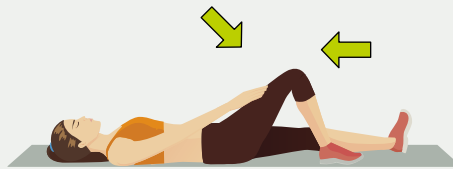
### 2. Übung

Ausgangsposition Rückenlage:  
Gestrecktes Bein ca. 10 cm vom Boden anheben, Fußspitzen dabei zum Körper ziehen.  
Spannung halten: 3 Sek. | 10 Wiederholungen  
Seite wechseln



### 3. Übung

Ausgangsposition Rückenlage:  
Bein ca. 60° beugen. Gegenüberliegendes Bein strecken. Mit max. Kraft mit einer Hand gegen das gebeugte Bein drücken  
Spannung halten: 5 Sek. | 10 Wiederholungen  
Seite wechseln



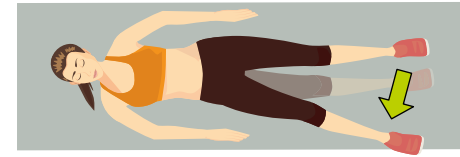
### 4. Übung

Ausgangsposition Rückenlage:  
Betroffenes Bein maximal beugen, das Knie mit beiden Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen.  
Achtung: nach TEP-Versorgung nicht über 90° beugen. | 5 Wiederholungen



### 5. Übung

Ausgangsposition Rückenlage, beide Beine liegen ausgestreckt nebeneinander:  
Betroffenes Bein 10 cm anheben, maximal zur Seite abspreizen und ohne Pause wieder zur Ausgangsposition zurück.  
5 Wiederholungen



### 6. Übung

Ausgangsposition Bauchlage:  
Ein gestrecktes Bein max. anheben, Gesäßmuskulatur anspannen, Becken stabil auf der Unterlage liegen lassen.  
Spannung halten: 5 Sek. | 10 Wiederholungen  
Seite wechseln



### 7. Übung

Ausgangsposition Bauchlage:  
Beide Beine jeweils im Kniegelenk beugen und strecken. Die Unterschenkel verbleiben auf dem Boden. Keine Anspannung, denn die Übung dient der „Lockerung“  
Im Wechsel ca. 20 Wiederholungen



### 8. Übung

Ausgangsposition Seitenlage auf der gesunden Körperseite:  
Betroffenes Bein gestreckt nach oben abspreizen.  
Oben halten: 5 Sek. | 10 Wiederholungen



## 9. Übung

Ausgangsposition sitzend auf einem Stuhl: Beinmuskulatur anspannen, indem die Zehen herangezogen werden. Gesamtes Bein im Kniegelenk strecken, halten und wieder absenken.

Oben halten: 5 Sek. | 10 Wiederholungen  
Seite wechseln



## 10. Übung

Gehen Sie täglich schmerzadaptiert spazieren!  
Beachten Sie dabei eine etwaige Teilbelastung des betroffenen Beins und nutzen Sie ggf. Gehstützen!

*Achten Sie bitte bei allen Übungen auf Ihre Atmung! Atmen Sie regelmäßig und ruhig – auch in der Anspannungsphase – und vermeiden Sie Pressatmung!  
Empfohlen ist diese Übungsreihenfolge 2x täglich durchzuführen, um die Funktion der Hüftfunktion zu verbessern.*

### ACHTUNG!

Die Übungen dienen dem allgemeinen Kraftaufbau und der Mobilisierung. Bitte sprechen Sie vorher mit Ihrem Therapeuten oder Arzt, ob Sie alle Übungen durchführen dürfen. Der Einsatz von Gewichtsmantel intensiviert das Training und sollte ebenfalls therapeutisch überwacht werden, um Verletzungen zu vermeiden.



## Die richtige Strumpfvorsorgung

### Ödeme

Es ist nicht selten, dass nach operativen Eingriffen das Lymphsystem aus der Bahn gerät und sich Wassereinlagerungen in Form von Schwellungen (sog. Ödeme) bilden. Wenn Sie davon betroffen sind, wird Ihnen Ihr behandelnder Arzt apparative oder manuelle Lymphdrainagen verordnen. Diese werden von unseren speziell ausgebildeten Physiotherapeuten oder medizinischen Masseuren durchgeführt. Die Behandlungsformen unterstützen den Abtransport der Flüssigkeitsansammlung und regen das Lymphsystem an.

### Thrombosen

Eine Thrombose ist eine Gerinnselbildung im Blutsystem, welcher zu einer Verstopfung (Thrombus) eines oder mehrerer Blutgefäße führt. Die Folge ist eine Störung der Blutzirkulation und eine Blutstauung vor dem Verschluss. Verschiedenste Vorerkrankungen oder andere Risikofaktoren erhöhen die Gefahr der Thrombosebildung. Speziell nach Operationen und der damit verbundenen Immobilität ist das Risiko erhöht.

Eine professionelle und individuelle Versorgung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen (MKS) oder Antithrombosestrümpfen (ATS) wird, zusätzlich zum therapeutischen Angebot, in beiden Fällen dringend empfohlen.

Im Klinikzentrum Lindenallee arbeiten Ärzte und Physiotherapeuten eng mit ausgewählten Sanitätshäusern zusammen.

- Komprimierung oberflächlicher Beinvenen,
- Thrombosevermeidung,
- Verbesserung des Rückflusses aus tiefen Beinvenen sowie
- bestmöglicher Tragekomfort

sind die Ziele einer optimalen Strumpfversorgung.

Die **orthopädisch-technische Beratung** findet 1x wöchentlich im Klinikzentrum statt. In dieser Sprechstunde wird entschieden, welche Strümpfe für Sie geeignet sind. Nach anschließender Aufnahme Ihrer individuellen Maße wird die Auslieferung noch während Ihres Aufenthalts durch das Sanitätshaus veranlasst.



## Anziehen der Strümpfe – aber richtig!

Sowohl Kompressions- als auch Antithrombosestrümpfe sind zwar hilfreich für eine möglichst komplikationslose Nachsorge, doch die Handhabung ist durch die fehlende Elastizität (zumindest anfänglich) für fast alle Patienten/innen erschwert.



### medi Butler©

Dieses Hilfsmittel wird empfohlen, um die Kompressionsstrümpfe in eine Vordehnung zu bringen und den Einstieg somit zu erleichtern. Eine entsprechende Schritt-für-Schritt-Anleitung finden Sie nachfolgend.



### 1. Schritt

Stellen Sie den medi Butler® auf eine höhere Ebene vor sich (Bett oder Tisch). Der Strumpf wird mit der Ferse zum Einstiegsbügel zeigend gehalten. Stülpen Sie den Strumpfbund über dein Einstiegsbügel.

### 2. Schritt

Ziehen Sie mit beiden Händen den Strumpf Stück für Stück über den Einstiegsbügel so lange nach unten, bis die innere Fersennaht am oberen Rand sichtbar wird!



### 3. Schritt

Stellen Sie den medi Butler® mit dem aufgezogenen Strumpf auf den Boden. Suchen Sie eine Haltemöglichkeit und steigen Sie mit dem Fuß von oben in den Strumpf! Üben Sie so viel Druck aus, dass der komplette Fuß hindurchrutscht bis die Zehen unten hervorschauen!



### 4. Schritt

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und greifen Sie den medi Butler® mit beiden Händen an den vorgesehenen Griffen! Ziehen Sie ihn vorsichtig entlang Ihrer Wade nach oben! Der Strumpf sollte sich Stück für Stück über Ihr Bein nach oben rollen.

### 5. Schritt

Wenn der Strumpf ca.  $\frac{3}{4}$  der Wade bedeckt, ziehen Sie den medi Butler® nach unten und lösen Sie somit das Hilfsmittel vom Strumpf! Behelfen Sie sich mit den Händen, die Ferse zu korrigieren und letzte Falten auszustreichen! Anschließend ziehen Sie den Strumpf am Bund vollständig nach oben!



### ACHTUNG!

Kontrollieren Sie den Strumpf auf etwaige Faltenbildung (vor allem in der Kniekehle und auf der Hinterseite des Oberschenkels)! Der Strumpf muss faltenfrei getragen werden, sonst drohen Durchblutungsstörungen.

## Ausziehen der Strümpfe



Die Strümpfe lassen sich am Besten im Sitzen auf der Bettkante oder im Stand ausziehen. Nutzen Sie hierfür Ihre Hände und rollen Sie den Strumpf bis zum Fußgelenk! Nehmen Sie einen langen Schuhlöffel (am besten Metall, es geht aber auch fester Kunststoff), schieben Sie diesen in den Strumpf an der Ferse und drücken diesen über die Ferse!

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

die Mitarbeiter/innen des Klinikzentrums Lindentallee stehen Ihnen bei Fragen jederzeit zur Verfügung und helfen Ihnen gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserem Haus sowie einen positiven Genesungsverlauf.

Alles Gute!

---





### Klinikzentrum Lindenallee GmbH

Martha-von-Opel-Weg 42-46

65307 Bad Schwalbach

Telefon +49(0)6124-701 0

Telefax +49(0)6124-701 98715

[www.klinikzentrum-lindenallee.de](http://www.klinikzentrum-lindenallee.de)