



**KURPARK-KLINIK**  
Zentrum für medizinische Rehabilitation

---

Präoperatives  
Training  
vor der Hüft- oder  
Knieprothesenoperation



**KURPARK-KLINIK** BAD NAUHEIM  
Zentrum für medizinische Rehabilitation

# TRAINING VOR DER IMPLANTATION EINER HÜFT- ODER KNIE-ENDOPROTHESE

Der künstliche Ersatz des Hüft- oder Kniegelenks hat einen erheblichen Einfluss auf die Biomechanik der Becken-Bein-Region. Durch die Veränderung der Beinachse wirkt sich diese auch auf die Wirbelsäule und somit letztendlich auf die Gesamtstatik des menschlichen Körpers aus.

Eine gute Vorbereitung vor der Operation verbessert Ihre Ausgangslage und wirkt sich sehr positiv auf die Rehabilitation nach dem Eingriff aus. Das präoperative Training soll eine Schonhaltung korrigieren, die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur stärken. Hierdurch kann die Verweildauer im operierenden Krankenhaus reduziert und die funktionelle Genesung verbessert werden.

Falls es Ihre Schmerzen zulassen, nutzen Sie Ihre Zeit bis zur Operation mit einfachen Bewegungsübungen so aktiv wie möglich. Gehen und Schwimmen tragen mit dazu bei, dass Sie sich nach der Operation wieder schneller erholen.

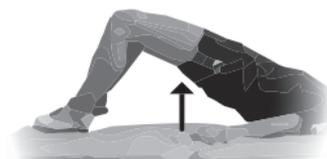
## 1. TRAINING ZUR KRÄFTIGUNG DER MUSKELN

Je kräftiger Ihre Muskulatur vor der TEP-Operation ist, desto erfolgreicher wird Ihre Rehabilitation verlaufen. Versuchen Sie, das nachfolgende Übungsprogramm täglich eine halbe Stunde zu absolvieren. Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen von anfangs zehn auf 20 kurz vor der Operation:



a) Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, die Füße stehen flach nebeneinander auf dem Boden. Verlagern Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stehen Sie über die Beinkraft auf. Dann lassen Sie sich langsam wieder absinken. Nehmen Sie zu Beginn auch Ihre Arme zu Hilfe.

b) Sie liegen auf dem Rücken und winkeln die Beine an. Die Füße sind flach auf dem Boden. Heben Sie das Gesäß an und halten die Position 5 - 10 Sekunden, ohne ein Hohlkreuz zu machen. Dann lassen Sie sich langsam wieder absinken.





- c) Sie stehen aufrecht auf einem Bein. Bitte halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Das nicht belastete Bein tippt mit der Ferse nach vorne und mit der Zehenspitze nach hinten auf den Boden.

## 2.

## TRAINING ZUR DEHNUNG DER MUSKELN

Nachdem Sie die Kräftigungsübungen abgeschlossen haben, trainieren Sie die Dehnfähigkeit Ihrer Muskeln. Halten Sie die Stellung der nachfolgenden Übungen mindestens 15 Sekunden und wiederholen es drei- bis viermal pro Bein:

Sie stehen aufrecht mit gespreizten Beinen und die Füße zeigen nach vorne. Strecken Sie das Bein, das gedehnt werden soll, nach außen und gehen Sie mit dem anderen

Bein ein wenig in die Knie. Wenn Sie möchten, können Sie sich an der Stuhllehne festhalten. Jetzt verlagern Sie das Gewicht so, bis im gestreckten Bein ein Zug an der Oberschenkelinnenseite zu spüren ist.



Sie liegen auf dem Rücken und ein Bein liegt flach auf der Unterlage. Winkeln Sie das andere Bein an und ziehen es so weit wie möglich mit den Händen zum Körper heran. Sie können auch ein Handtuch zu Hilfe nehmen. Strecken Sie das Bein nach oben und ziehen Sie den Fuß an, sodass die Ferse Richtung Decke zeigt. Die Dehnung spüren Sie in der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Sie sitzen aufrecht auf der vorderen Stuhlkante und strecken ein Bein aus. Ziehen Sie die Zehenspitzen hoch und drücken die Kniekehle durch. Der gerade Oberkörper und das Becken werden so weit nach vorne geneigt, bis ein Ziehen im hinteren Oberschenkelbereich oder in der Kniekehle zu spüren ist.

## WIE GEHT ES NACH DER OPERATION FÜR MICH WEITER?

Wir empfehlen Ihnen nach der Implantation einer Endoprothese eine Anschlussheilbehandlung in einer qualifizierten orthopädischen Rehabilitationsklinik durchzuführen. Diese erfolgt meist stationär über einen Zeitraum von drei Wochen. Teilstationäre Rehabilitationsmaßnahmen können ebenso erfolgen. Diese sind aber meist durch den körperlichen Zustand nach der Operation begrenzt. Die wesentlichen Ziele der Rehabilitation sind eine schnelle Rückgewinnung Ihrer Lebensqualität und die Wiedererlangung Ihrer alltagsrelevanten Aktivitäten.

Dabei haben Sie als Patient ein Wunsch- und Wahlrecht bei der Auswahl der Rehabilitationsklinik bzw. Einrichtung (Sozialgesetzbuch IX, § 9 Punkt 1).

Suchen Sie sich die orthopädische Fachklinik aus, die die besten Ergebnisse erwarten lässt. Hilfreich sind hierbei auch Gespräche mit Menschen aus Ihrem Umfeld, die bereits einen ähnlichen Eingriff haben durchführen lassen.

### PD DR. MED. JÖRN BENGT SEEGER CHEFARZT DER FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Physikalische Therapie und Balneologie  
Sozialmedizin  
Manuelle Medizin/Chirotherapie  
Notfallmedizin  
Sportmedizin  
Strahlenschutz  
Fußchirurgie



☎ 06032-944-651

@ j.seeger@kurpark-klinik.com



Kurstraße 41 - 45  
61231 Bad Nauheim  
☎ 0800 1554645  
Fax: 06032-944-666  
info@kurpark-klinik.com  
www.kurpark-klinik.com