

## INFORMATIONEN ZUM UMGANG MIT EINER HÜFT-TOTALENDOPROTHESE (TEP)

### Nach Ihrem Aufenthalt und nach der Reha-Phase

Wenn Sie nach der Operation wieder Sport treiben möchten, beachten Sie bitte folgendes:

#### Geeignete Sportarten

- Radfahren (tiefer Einstieg)
- Schwimmen – beim Brustschwimmen ohne Beingrätsche in den ersten Monaten
- Wandern, Nordic Walking
- Skilanglauf

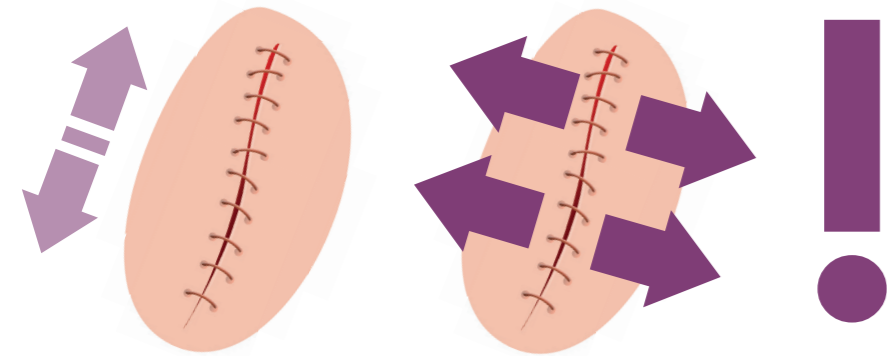
Zu weiteren Sportarten, die Sie ausführen möchten, fragen Sie bitte den Arzt/ die Ärztin

#### Zu vermeiden sind:

- Sportarten mit „Start-Stopp“-Belastungen (z.B. Tennis, Squash, Badminton etc.)
- Sportarten mit großen Stoßbelastungen
- Extremsportarten wie Mountainbiking
- Kampfsport
- Generell Ballsportarten
- Sportarten mit hoher Sturzgefahr (z.B. Alpin Ski, Inlineskating)

#### Nach dem Fadenzug

Um eine bessere Beweglichkeit der Narbe zu erreichen, können Sie diese mit folgenden Techniken bearbeiten. Eine Narbe kann auch die Beweglichkeit des Gelenkes beeinträchtigen.



**ACHTUNG: KEINE Querdehnung der Narbe!**

- A** oben auf der Narbe mit kreisenden Bewegungen massieren
- B** die Narbe mit Daumen und Zeigefinger in Längsrichtung dehnen

Sollten Sie im Wundgebiet Sensibilitätsstörungen oder Taubheit haben, können Sie mit unterschiedlichen Reizen die Wahrnehmung beeinflussen. Sie können verschiedene Materialien nutzen:

- Waschlappen, Bürste
- Igelball
- Elektrische Zahnbürste (nicht zu viel Druck)



## SO KÖNNEN SIE UNS ERREICHEN



Depositphotos: Kzenon, ASMedia/Shutterstock.com, iStockphoto, barana, ArturVerkhovetskiy  
Bilder: Heidekreis-Klinikum, Stand: September 2025

### Heidekreis-Klinikum gGmbH

**Standort Walsrode**  
Robert-Koch-Str. 4 | 29664 Walsrode

☎ **05191 602-0**

📞 05191 602-1280

✉ orthopaedie@heidekreis-klinikum.de

🌐 www.heidekreis-klinikum.de

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen. Selbstverständlich sind immer m/w/d gemeint.

## HÜFT-TOTALENDOPROTHESE

Informationen zum Umgang mit einer Hüft-Totalendoprothese (TEP)

**Akademisches Lehrkrankenhaus**  
der Universität Hamburg

Liebe/r Patient\*in, um das Verhalten nach einer Hüft-TEP Operation für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir folgende Hinweise und Übungen für Sie zusammengestellt.

## Allgemeine Informationen

Vor allem nach der Operation ist es wichtig, dass Sie möglichst schnell wieder auf die Beine kommen und das Gehen mit der richtigen Körperhaltung lernen. Die Kräftigung der knie- und hüftumgebenden Muskulatur ist dafür unabdingbar. Folgende Übungen dienen vorerst zur Ansteuerung und Kräftigung der Kniestreck- und -beuger. Zudem ist die Beweglichkeit bei Arthrose und Gelenkschmerzen oft eingeschränkt, daher ist es wichtig, diese schnellstmöglich wiederzuerlangen, um auch folgende Haltungsschäden und Schmerzen zu reduzieren.

Die Übungen werden wir gemeinsam mit Ihnen erarbeiten und auch eine Wiederholungszahl für sie entsprechend festlegen. So können Sie die Zeit neben den Therapien sinnvoll nutzen und schnell ihre Eigenständigkeit wiedererlangen.

## Übungen

### 1. „Brücke“



#### Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Kopf möglichst flach
- Beine angestellt (so weit, dass die Fingerspitzen die Fersen berühren können)
- Knie und Füße eine Faustbreite auseinander
- Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken,
- Bauch & Gesäß dabei anspannen

- Unter Rumpfspannung das Becken anheben (Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie)
- Mit der Ausatmung das Becken anheben, mit der Einatmung absetzen

## Welche Bewegungen sind in den ersten 6 Monaten nach der Operation zu vermeiden?

Bei einem neuen Hüftgelenk besteht vor allem in den ersten Monaten eine Verrenkungsgefahr (Luxation). Besonders zu vermeiden sind folgende 3 Bewegungsrichtungen:

1. Beugung der operierten Hüfte über 90° (tiefes Hocken & Knien, Runterbücken)
2. Bewegung des operierten Beines über die Nulllinie (Beine übereinander schlagen)
3. Drehung/Rotation im Hüftgelenk (Bein immer anheben, nicht auf der Stelle drehen)

➔ Sie bekommen nach der Operation entsprechende Hilfsmittel, die bestimmte Alltagssituationen erleichtern.

## Sitzen

Besser ist es, die Positionen häufig zu wechseln und nicht mehrere Stunden zu sitzen. Vermeiden Sie zu tiefes Sitzen, nutzen Sie zum Beispiel ein Sitzkissen zur Erhöhung der Sitzfläche. Vor allem beim Aufstehen sollten Sie die Hüfte nicht zu stark beugen – am besten stellen Sie das operierte Bein zum Aufstehen und Hinsetzen weiter nach vorne.



## Übungen im Stand

### Ausgangsstellung

- Stand mit Halt am Bettgitter oder Stuhl
- Übung kann mit beiden Seiten durchgeführt werden



- ein Bein anheben, dabei Fußspitze nach oben herangezogen
- Bein bis maximal 90° Hüftbeugung anheben

#### Variation

- Bein gestreckt nach hinten führen
- Dabei auf eine gerade Haltung achten (nicht ins Hohlkreuz fallen)

- Fußspitze nach oben ziehen und Bein seitlich anheben
- Dabei darauf achten, dass das Bein in der Achse bleibt (und nicht nach außen/innen gedreht ist)
- Auf eine gerade Haltung achten und nicht mit dem Becken ausweichen

## Gehen

Die Hilfsmittel wie Unterarmgehstützen nutzen Sie so lange, wie Sie noch ein schonendes oder hinkendes Gangbild haben und so lange Sie beim Gehen noch Schmerzen haben. Vermeiden Sie zunächst sehr lange Gehstrecken oder Wanderungen. Nutzen Sie stets BEIDE Unterarmgehstützen. Gehen mit nur einer führt zu einem unnatürlichen Gangbild und einseitiger Belastung.

## Treppensteigen



rot = operiertes Bein

Wenn ein Geländer an der Treppe vorhanden ist, nutzen Sie dieses auf einer Seite und die Unterarmstütze(n) auf der anderen.

**Merksatz:** Mit der Gesundheit geht's bergauf, mit der Krankheit bergab.