

Martin Stevens
Gesine Seeber
Inge van den Akker-Scheek
Sophie Thölken *Hrsg.*

Ratgeber neue Hüfte, neues Knie

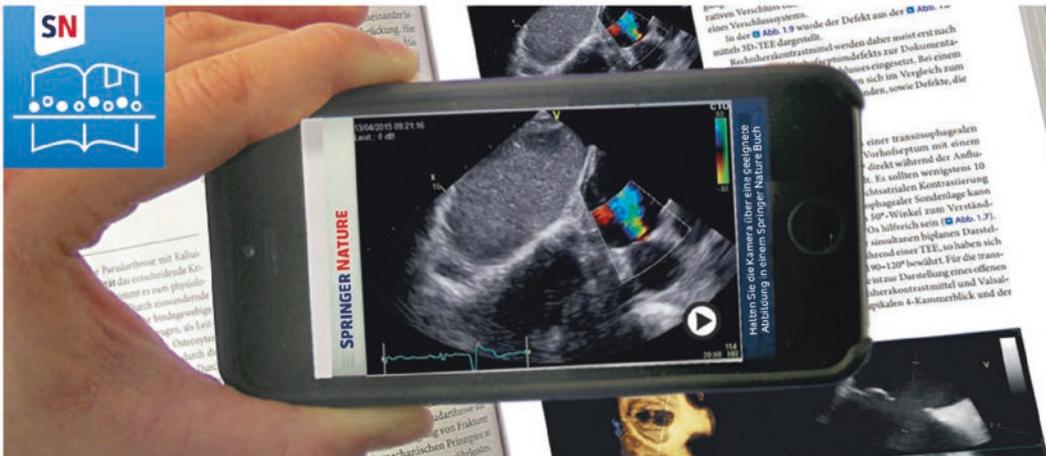
Aktiv nach der
Hüft- oder
Kniegelenks-
operation

RATGEBER

MOREMEDIA 

 Springer

Ratgeber neue Hüfte, neues Knie



Springer Nature More Media App

ADVANCING
DISCOVERY

Videos und mehr mit einem „Klick“ kostenlos aufs Smartphone und Tablet

Kostenlos
downloaden

- Dieses Buch enthält zusätzliches Online-material, auf welches Sie mit der Springer Nature More Media App zugreifen können.*
- Achten Sie dafür im Buch auf Abbildungen, die mit dem Play Button  markiert sind.
- Springer Nature More Media App aus einem der App Stores (Apple oder Google) laden und öffnen.
- Mit dem Smartphone die Abbildungen mit dem Play Button  scannen und los gehts.

*Bei den über die App angebotenen Zusatzmaterialien handelt es sich um digitales Anschauungsmaterial und sonstige Informationen, die die Inhalte dieses Buches ergänzen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches waren sämtliche Zusatzmaterialien über die App abrufbar. Da die Zusatzmaterialien jedoch nicht ausschließlich über verlags-eigene Server bereitgestellt werden, sondern zum Teil auch Verweise auf von Dritten bereitgestellte Inhalte aufgenommen wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Zusatzmaterialien zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr in der ursprünglichen Form abrufbar sind.

Martin Stevens • Gesine Seeber • Inge van
den Akker-Scheek • Sophie Thölken
Hrsg.

Ratgeber neue Hüfte, neues Knie

Aktiv nach der Hüft- oder
Kniegelenksoperation

 Springer

Hrsg.

Dr. Martin Stevens
Abteilung für Orthopädie
Universitätsklinikum Groningen
Groningen, Niederlande

Dr. Inge van den Akker-Scheek
Abteilung für Orthopädie
Universitätsklinikum Groningen
Groningen, Niederlande

Gesine Seeber
Universitätsklinik für Orthopädie und
Unfallchirurgie Pius-Hospital Oldenburg
Medizinischer Campus Universität Oldenburg
Oldenburg, Deutschland

Sophie Thölken
Reha-Zentrum am Meer
Bad Zwischenahn, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-61154-8

ISBN 978-3-662-61155-5 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61155-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Wellnhofers Designs, Stock.adobe.com

Das Projekt Common Care-hochwertige und wohnortnahe Gesundheitsversorgung grenzüberschreitend in der EDR (201186) ist europäisch finanziert entsprechend der Förderbestimmungen des INTERREG V A-Programms Deutschland- Niederland

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Das Altern führt, wie wir alle wissen, zu gewissen gesundheitlichen Einschränkungen. Die moderne Medizin und damit auch die Orthopädie kann gegen viele dieser Einschränkungen etwas tun, sodass die Symptome abnehmen oder sogar ganz vergehen. Wir können somit gesünder altern. „Gesundes Altern“ ist eines der großen Themen, mit denen wir uns in der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Pius-Hospital am Medizinischen Campus der Universität Oldenburg (Deutschland), im Reha-Zentrum am Meer Bad Zwischenahn (Deutschland) sowie im Universitätsklinikum Groningen (Niederlande) intensiv auseinandersetzen. Medizin ist längst nicht mehr die Domäne eines individuell gut ausgebildeten Arztes, sondern die eines Expertenteams, das sich mit allen Aspekten einer Krankheit beschäftigt. Natürlich muss der Orthopäde für eine Operation die richtige Indikation liefern, die Operation kompetent durchführen und seine Patienten über die geplante Operation und das zu erwartende Ergebnis eingehend informieren. Ohne die Hilfe anderer Spezialisten, wie Physio- und Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler, Rehabilitationsmediziner und vielen anderen Fachleuten, kann der Patient jedoch nicht optimal auf eine Gelenkersatzoperation – wie z. B. die Implantation einer Hüft- oder Kniegelenksprothese – vorbereitet bzw. im Anschluss an die Operation im Rehabilitationsprozess begleitet werden. Unter anderem ist eine optimale Rehabilitation wichtig, um die Lebensqualität wiederherzustellen. Der optimale Nutzen ei-

ner Gelenkersatzoperation ist ausgeschöpft, wenn der Patient sich im Anschluss an den Eingriff in einen fitten und gesunden älteren Menschen „verwandelt“.

Die Autoren haben diesen Patientenratgeber als Antwort auf die Fragen und Kommentare unserer eigenen Patienten geschrieben. Dieses Buch soll über die üblichen Patienteninformationen hinausgehen, die im Zusammenhang mit einer Hüft- oder Knieprothesenimplantation gegeben werden. Es soll den Patienten nicht nur über das Krankheitsbild Arthrose, über Gelenkersatzoperationen und die sich anschließende Rehabilitation informieren, sondern auch über die Bedeutung von körperlicher Aktivität und Fitness aufklären sowie beleuchten, wie man mit einer Gelenkprothese leistungsfähig bleibt und/oder wieder gesund wird. Deshalb wurde dieses Buch von einer Gruppe von Experten aus verschiedenen Bereichen verfasst, womit wir den multidisziplinären Charakter der Behandlung unterstreichen möchten.

Wir hoffen, dass das vorliegende Buch es Ihnen als Patient ermöglicht, besser auf die Operation vorbereitet zu sein und mehr Erkenntnisse zum Thema zu gewinnen, die Ihnen dabei helfen, sich selbst voranzubringen, um gesund zu altern.

November 2019

Prof. Dr. med. habil. Djordje Lazović

Direktor der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Pi-us-Hospital, Medizinischer Campus Universität Oldenburg, Deutschland

Prof. Dr. Sjoerd K. Bulstra

Direktor des Departments Orthopädie am Universitätsklinikum Groningen, Niederlande

Dr. med. Günter Dietz

Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrum am Meer Bad Zwischenahn, Deutschland

Ratgeber neue Hüfte, neues Knie – Ein aktives Leben mit Hüft- oder Kniegelenkersatz

Die Implantation einer Hüft- oder Knieprothese ist eine der am häufigsten durchgeführten und erfolgreichsten orthopädischen Eingriffe. Der häufigste Grund für das Einsetzen einer Prothese ist Arthrose, auch Gelenkverschleiß genannt. Fünfzehn Jahre nach der Operation funktionieren mehr als 90 % der Hüft- und Knieprothesen noch immer einwandfrei. Tatsächlich können Menschen nach dem Einsetzen einer Hüft- oder Knieprothese wieder als „gesund“ angesehen werden. Das bedeutet, dass sie ihren Alltag wieder meistern und körperlich und sportlich aktiv werden können.

Der Inhalt dieses Buches geht über die üblichen Patienteninformationen hinaus. Es wird auf das Erkrankungsbild der Arthrose, auf Gelenkersatzoperationen und auf die anschließende Rehabilitation eingegangen. Zudem sind Übungen enthalten, die Patienten selbstständig zu Hause durchführen können. Des Weiteren werden Hinweise zur sexuellen Aktivität mit Gelenkersatz und zur Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Implantation einer Hüft- und Knieprothese gegeben. Außerdem wird die Bedeutung von körperlicher und sportlicher Aktivität beleuchtet. Angemessene körperliche Aktivität hat für alle Menschen einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Fitness. Für Menschen mit Hüft- oder Knieprothese gibt es jedoch zusätzliche Vorteile von Bewegung, wie z. B. eine

bessere Fixierung der Prothese im Knochen und eine Verminderung des Sturzrisikos. Auf der anderen Seite müssen auch mögliche Bewegungseinschränkungen und Verschleißerscheinungen der Prothese berücksichtigt werden. Die Frage, warum und wie ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk bei körperlicher Aktivität berücksichtigt werden sollte, wird in diesem Buch ebenfalls thematisiert. Darüber hinaus werden die Bedeutung einer gesunden Ernährung und die Folgen von (starkem) Übergewicht für die Lebensdauer der Prothese diskutiert. Schließlich werden Tipps für geeignete sportliche Aktivitäten mit Hüft- oder Knieprothese gegeben.

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Menschen, die bald eine Hüft- oder Knieprothese eingesetzt bekommen oder bereits eine solche Prothese haben. Angesprochen werden aber auch deren Familienangehörige. Zudem kann es als Informationsquelle für nichtärztliche Berufsgruppen dienen, die in ihrem Arbeitsalltag mit Menschen mit Hüft- oder Knieprothesen in Berührung kommen. Es wurde von einer Gruppe Experten aus verschiedenen Fachgebieten verfasst, was den multidisziplinären Charakter der Behandlung von Gelenkersatz unterstreicht. Wir hoffen, dass dieses Buch einen Beitrag zum gesunden und fitten Altern von Menschen mit Hüft- oder Knieprothese leisten wird.

Die Herausgeber
Oldenburg und Groningen, im Januar 2020

Danksagung

Das Projekt Common Care – hochwertige und wohnortnahe Gesundheitsversorgung grenzüberschreitend in der EDR (201186) ist europäisch finanziert entsprechend der Förderbestimmungen des INTERREG V A-Programms Deutschland- Niederland.



Übersicht über Videos

Kapitel 4

Hüfte

Übung 1.1: Hüftstreckung (Hüftextension)

Übung 1.2: Sitzende Oberkörpervorneige bei gestrecktem Bein

Übung 1.3: Aufstehen/Hinsetzen

Übung 1.4: Becken heben/„Brücke“

Übung 2.1: Muskel-Waden-Pumpe

Übung 2.2: Beckenkipfung und Beckenaufrichtung

Übung 2.3: Aktive Kniestreckung im Sitz

Übung 2.4: Aktive Hüftbeugung bis max. 90° (Hüftflexion)

Übung 2.5: Aktive Hüftstreckung im Stand (Hüftextension)

Übung 2.6: Aktive Abspreizbewegung der Hüfte im Stand (Hüftabduktion)

Übung 3.1: Aufstehen/Hinsetzen

Übung 3.2: Schrittstellung am Stuhl

Übung 3.3: Einbeinstand auf der operierten Seite

Übung 3.4: Einbeinstand auf instabiler Unterlage mit zusätzlicher Bewegung

Übung 3.5: Stufe steigen mit dem operierten Bein

Knie

Übung 1.1: Schrittstellung am Stuhl

Übung 1.2: Sitzende Oberkörpervorneige bei gestrecktem Bein

Übung 1.3: Aufstehen/Hinsetzen

Übung 1.4: Aktive Kniestreckung im Sitz

Übung 2.1: Muskel-Waden-Pumpe

Übung 2.2: Kniescheibe mobilisieren/„Quadrizeps-Pumpe“

Übung 2.3: Kniestreckung in Rückenlage

Übung 2.4: Aktive Kniebeugung/-streckung mit schleifender Ferse

Übung 2.5: Kniebeugung und Kniestreckung im Sitz mit dem Handtuch

Übung 2.6: Gewichtsbelastung im Stand

XII Übersicht über Videos

Übung 3.1: Becken heben/„Brücke“

Übung 3.2: Aufstehen/Hinsetzen

Übung 3.3: Einbeinstand auf der operierten Seite

Übung 3.4: Einbeinstand auf instabiler Unterlage mit zusätzlicher Bewegung

Übung 3.5: Stufe steigen mit dem operierten Bein

Inhaltsverzeichnis

- 1 NEUE HÜFTE, NEUES KNIE – Was Sie grundlegend wissen sollten** 1
Martin Stevens und Arina Buizer
- 2 DIE OPERATION – Wie sie durchgeführt wird und welche Varianten es gibt** 7
Gesine Seeber und Arina Buizer
- 3 ERNÄHRUNG – Worauf Sie achten sollten und was die Heilung unterstützt** 25
Dorienke Gort-van Dijk und Rebecca Diekmann
- 4 DIE REHABILITATION – Wie Sie wieder fit und aktiv werden** 45
*Sophie Thölken, Geartruda Wijbenga,
Tanja Mooibroek-Leeuwerke und Gesine Seeber*

XIV Inhaltsverzeichnis

4.1	Übungen vor der Operation/zur Vorbereitung auf die Operation	78
4.2	Übungen für die Zeit im Krankenhaus	81
4.3	Übungen für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt	86
4.4	Übungen vor der Operation/zur Vorbereitung auf die Operation	92
4.5	Übungen für die Zeit im Krankenhaus	96
4.6	Übungen für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt	102
5	KÖRPERLICHE AKTIVITÄT, FITNESS UND GESUNDHEIT – Wie Sie diese positiv beeinflussen können	107
	<i>Gesine Seeber und Martin Stevens</i>	
6	SPORTLICH AKTIV MIT EINER HÜFT- ODER KNIETPROTHESE – Was Sie beachten sollten	115
	<i>Gesine Seeber und Inge van den Akker-Scheek</i>	
	Häufig gestellte Fragen	127
	Praktische Adressen	135
	Glossar	137
	Literatur	141
	Stichwortverzeichnis	145

Über die Autoren



Martin Stevens

Jahrgang 1964

- 1987–1992 Studium der Bewegungswissenschaften an der Universität Groningen (RUG)
- 1992–2001 Forschung am Zentrum für Bewegungswissenschaften der RUG
- 2001 Promotion über ein Projekt zur Entwicklung eines Verhaltensänderungsmodells
- 1999–2001 Beschäftigung als Dozent am Lehrstuhl für Sport, Gesundheit & Management der Hanzehogeschool in Groningen
- Seit 2001 Tätigkeit als außerplanmäßiger Professor der Abteilung für Orthopädie des Universitätsklinikums Groningen (UMCG)
- Berufliche Schwerpunkte: Forschung im Bereich Bewegung und Fitness von gesunden und älteren Menschen mit orthopädischen Erkrankungen

**Gesine Seeber****Jahrgang 1979**

- 2000–2003 Ausbildung zur Physiotherapeutin in Oldenburg
- 2003–2016 Tätigkeit als Physiotherapeutin (von 2013–2014 als Leitung) in zwei Praxen für Physio- und Sporttherapie (Schwerpunkte Orthopädie, Traumatologie, Sport- und medizinische Trainingstherapie)
- Seit 2008 Orthopädische Manualtherapeutin
- 2009–2011 Studium BSc Physiotherapie an der Hochschule Osnabrück
- 2014–2016 Studium MSc Sportphysiotherapie an der Deutschen Sporthochschule Köln
- Seit 2016 Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Fakultät VI – Medizin und Gesundheitswissenschaften, Department Humanmedizin, Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Pius-Hospital Oldenburg
- Berufliche Schwerpunkte: Forschung im Bereich Rehabilitation nach künstlichem Gelenkersatz sowie nichtoperative orthopädische Medizin und Manuelle Therapie



Inge van den Akker-Scheek

Jahrgang 1979

- 1997–2001 Studium der Bewegungswissenschaften an der Universität Groningen (RUG)
- 2001–2007 Doktorandin an der Orthopädischen Klinik des Universitätsklinikums Groningen (UMCG)
- 2007 Promotion über die Wirksamkeit einer Unterstützungsstrategie für Patienten nach Hüft- oder Knieendoprothetik
- 2007 Abschluss MSc Epidemiologie an der Freien Universität Amsterdam
- 2007–2011 Tätigkeit als Forschungskoordinatorin der Orthopädieabteilung des Martini-Krankenhauses in Groningen
- 2007–2019 Senior Researcher am Sportmedizinischen Zentrum des UMCG und Wissenschaftlerin in der Abteilung für Orthopädie am UMCG
- Seit 2018 Tätigkeit als außerplanmäßige Professorin der Abteilung für Orthopädie des UMCG
- Berufliche Schwerpunkte: Forschung im Bereich Prävention und Verbesserung des Behandlungsergebnisses bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates; Zusammenhang bzw. Auswirkungen von Teilnahme an körperlicher Aktivität und Sport und Rolle psychosozialer Faktoren