

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023  
Orthopädie: Hüft-Prothese

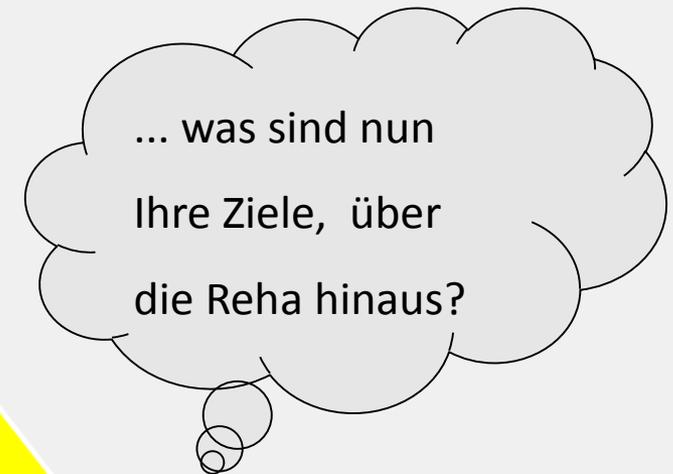
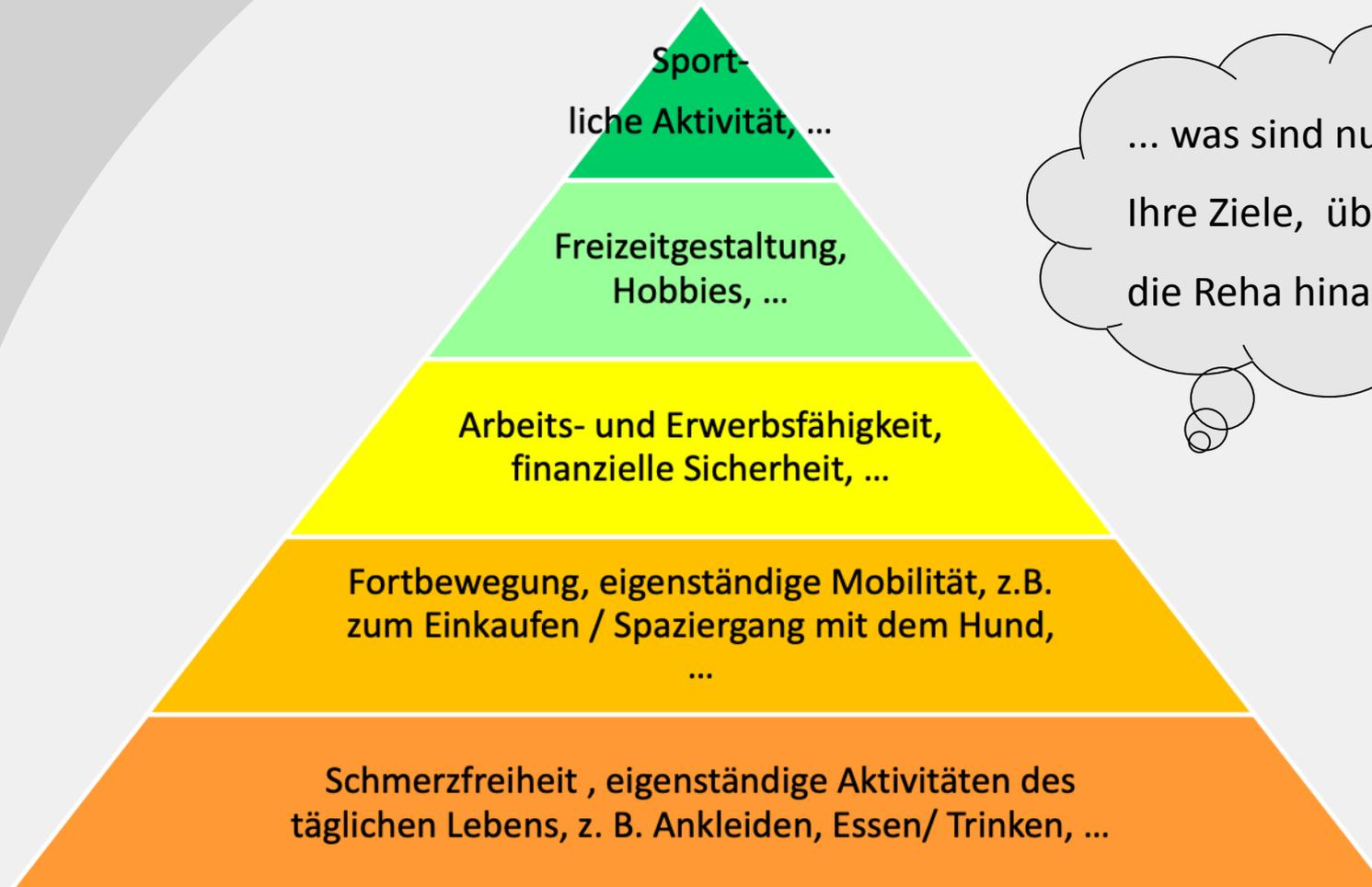


# Übersicht

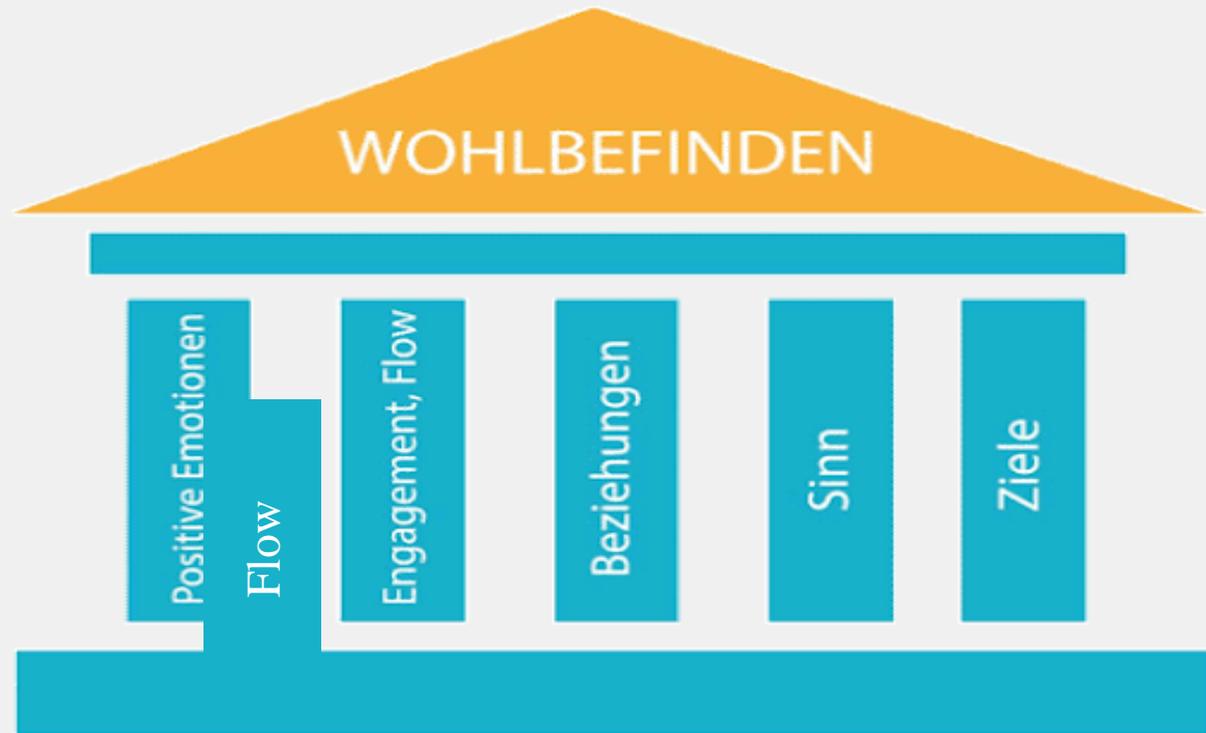
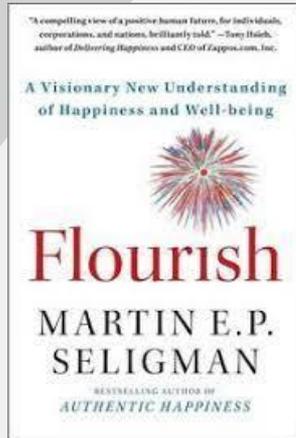
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
2. Tipps & Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



# Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



# Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

## Meine persönliche Schatzkiste

### Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,  
Eigenschaften, Erfahrungen...)

### Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,  
Arbeitsplatz etc.)



### Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## I. Kurzfristige Strategien

### Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



### Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



### Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



### Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## II. Langfristige Strategien

### Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



### Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



### Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



### Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



### Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



### Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



### Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren  
reduzieren**

**Ressourcen  
stärken**

Gesundheit fördern  
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen  
schaffen (Work-Life-  
Balance)

Soziales Netz stärken  
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,  
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen  
(Hobbies, Erholung,...)

# Gangschule für Zuhause



©Physiotools

## 4 Punkte Gang

Gehen mit Gehstützen/Krücken/Gehstöcken

Setzen Sie eine Stütze/Krücke/einen Stock mit dem gegenüberliegenden Bein gleichzeitig nach vorn. Stellen Sie die andere Stütze/Krücke/den anderen Stock mit dem anderen Bein gleichzeitig nach vorn.

# Gangschule für Zuhause



## Dreipunktgang

Führen Sie die Krücken und das betroffene Bein nach vorne, so dass es sich zwischen den Krücken befindet. Verlagern Sie nur so viel Gewicht wie angewiesen wurde auf das betroffene Bein; das restliche Gewicht liegt auf den Krücken. Führen Sie nun das gesunde Bein nach vorne, um einen Schritt zu machen.

Versuchen Sie, einen normalen Gangrhythmus zu finden, d.h. mit beiden Beinen gleich lange Schritte zu machen.

# Gangschule für Zuhause



©Physiotools

## Treppen hinaufgehen mit Handlauf.

Nahe bei der ersten Stufe stehen. Die eine Hand hält den Handlauf, die andere den/die Stock/Stöcke. Zuerst eine Stufe mit dem gesunden Bein nehmen.

Dann das betroffene Bein nachziehen.

Dann die Stöcke auf die gleiche Stufe stellen.

Immer eine Stufe nach der anderen nehmen.

# Gangschule für Zuhause



©Physiotools

## Treppen mit einem Handlauf hinuntergehen.

Nahe der ersten Stufe stehen. Mit der einen Hand den Handlauf festhalten und mit der anderen den/die Stock/Stöcke.

Zuerst den Stock eine Stufe tiefer stellen.

Dann einen Schritt mit dem betroffenen Bein hinunter machen.

Dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.

Immer eine Stufe nach der andern nehmen.

# Übungen für Zuhause



©Physiotools

## Beckenheben mit gekreuzten Armen

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken; die Füße stehen flach auf dem Boden. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.

Heben Sie das Gesäß vom Boden, und strecken Sie die Hüfte. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause

## Hüftabduktion mit Widerstandsband



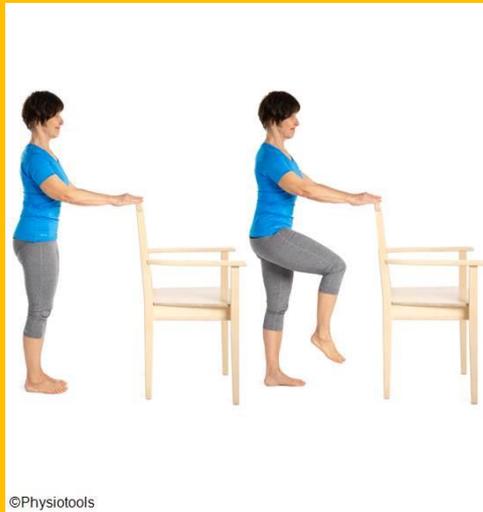
Befestigen Sie ein Widerstandsband sicher neben sich, und legen Sie es um den entgegengesetzten Knöchel. Stützen Sie sich, falls nötig, auf einer Stuhllehne o.ä. ab.

Halten Sie das Becken still, und setzen Sie die Gesäßmuskeln ein, um das Bein seitlich vom Körper wegzuheben.

Lassen Sie das Bein kontrolliert wieder sinken.

10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



## Knieheben im Stehen, gestützt

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie sich z.B. an einer Stuhllehne fest.

Heben Sie abwechselnd die Knie.

12 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



**Stehen, ein Gummiband um das Fußgelenk gespannt.**

Das Gummiband ziehen, indem das Bein gerade nach hinten bewegt wird.

Die Übung 10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



## Kniebeuge - Squat

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position. Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken.

### Hinweise:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

Wiederholen Sie 6 mal

# Übungen für Zuhause



## Hip Hinge in Schrittstellung mit Kurzhantel

Stehen Sie in leichter Schrittstellung, und halten Sie ein Gewicht mit beiden Händen.

Benutzen Sie Ihre Hüfte wie ein Scharnier, und beugen Sie den Oberkörper nach vorne, bis das Gewicht sich auf Kniehöhe befindet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

6 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



## Dehnung des Hüftbeugers im Stehen mit Stütze

Stelle Dich aufrecht hin, und führe einen Fuß nach hinten. Stütze Dich z.B. auf eine Stuhllehne.

Dein vorderes Bein kannst Du leicht beugen. Kippe Dein Becken nach hinten, sodass sich Dein unterer Rücken leicht rundet. Lehne Dich mit dem ganzen Körper nach vorne, und halte dabei den Oberkörper aufrecht. Du solltest eine Dehnung in der Hüftvorderseite spüren. Halte die Dehnung, und atme dabei gleichmäßig.

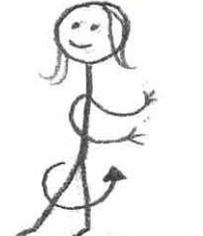
Für 12 Sekunden halten.

# Tipps für Zuhause: Hüftprothesen-Info

**Die folgenden Informationen sollten sie besonders in den ersten 3 Monaten nach Ihrer Operation beherzigen.**

Vieles wird für sie dann zur veränderten Gewohnheit, wodurch sie Ihr Gelenk schützen und Ihren Alltag ohne größere Einschränkungen meistern können. Die komplette Wundheilung dauert bis zu 6 Monate. Geben sie Ihrem neuen Gelenk die Zeit einzuheilen.

•Bewegungen, die Sie in den ersten 3 Monaten vermeiden sollten:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeiden Sie tiefe Sitzpositionen mit Hüftbeugung von über 90° und heben Sie im Sitzen nichts vom Boden auf. Bitte beachten Sie dies auch beim Anziehen der Socken und Schuhe.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehen Sie sich im Stehen nicht auf Ihrem operierten Bein</li> <li>• Drehen Sie den Oberkörper im Sitzen nicht zu weit zur Seite</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Aufstehen nicht nach vorne Lehnen, sondern aus Kraft der Beinmuskeln aufstehen</li> <li>• Heben Sie Ihr Bein im Stand nicht über 90°</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Beine sollten nicht übereinandergeschlagen und beim Gehen nicht überkreuzt werden.</li> <li>• Heben Sie Ihr Bein seitlich nicht mehr als 45°</li> </ul>

**Thrombosespritzen:** Sind befundabhängig 4-6 Wochen ab Operation (im Einzelfall auch länger) zur Verhinderung einer Beinvenenthrombose/Lungenembolie dringend erforderlich!

# Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

Nach Operationen, Unfällen oder (Schnitt-) Verletzungen können Narben entstehen. Wunden werden mit Bindegewebe neu aufgefüllt und heilen zu großen oder kleinen Narben. Im Heilungsverlauf kann es zu Verklebungen der Gewebsschichten unterhalb der Narbe kommen, welche Bewegungen (schmerzhaft) einschränken können.

## **Wann muss ich eine Narbe behandeln?**

- wenn sie Bewegungen einschränkt
- wenn sie Schmerzen verursacht
- wenn sie verhärtet oder „knubbelig“ ist

## **Ab wann darf ich meine Narbe behandeln?**

Damit eine Narbe nicht zu früh behandelt wird und Schäden vorgebeugt werden kann, ist es wichtig zu wissen, wie eine Wunde abheilt. Für Sie in Kurzform: Man kann drei Wundheilungsphasen unterscheiden:

- Entzündungsphase (Tag der Verletzung bis 5.Tag)
- Proliferationsphase (5. Tag bis 2. Woche)
- Remodellierungsphase (ab 2. Woche bis ca. 1/2 Jahr)

**Eine Eigenbehandlung der Narbe sollte erst ab der 3. Phase erfolgen.**

**Da bei jedem der Heilungsprozess individuell aussieht hier ein paar Punkte wann Sie die Narbe (unabhängig vom Zeitpunkt) nicht behandeln sollten:**

- wenn es noch offene oder schorfige Stellen gibt
- wenn es Zeichen von Entzündung gibt (Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerzen)
- wenn die Narbe stark überempfindlich ist (→ dann sollte erstmal eine Sensibilitätsbehandlung erfolgen. Fragen Sie hier gerne die Ergotherapeut\*innen)



# Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

## Wie kann ich meine Narbe behandeln?

### **!Die Massage der Narbe erfolgt nicht auf der Narbe, sondern neben der Narbe!**

- Bewegungen in alle Richtungen: um ihre Narbe zu mobilisieren können sie das Gewebe in alle Richtungen bewegen: nach oben, nach unten, nach links, nach rechts. Es eignet sich hierfür die Finger links und rechts von der Narbe aufzulegen (einer Hand oder beide Hände nutzen) und dann das Gewebe leicht zu verschieben. Dabei wandern sie an der Narbe immer ein kleines Stück nach oben oder unten.
- Die V-Technik: Legen sie einen Finger rechts und einen Finger links neben die Narbe (beide oder eine Hand) und fahren sie langsam an der Narbe entlang von unten bis oben hin.
- LoC Technik: Greifen sie die Narbe und heben Sie sie ab. Dies einige Sekunden halten und langsam wieder loslassen. ACHTUNG! Dies kann schmerzhaft sein und sollte nur bei „älteren“ Narben (ab 3 Monate) angewendet werden.
- Kompressionstechnik: Die Narbe wie bei der V-Technik halten und im Wechsel etwas Druck aufbauen und wieder lösen. Dabei an der Narbe entlang wandern.
- Zirkel-Technik: Setzen Sie einen Finger links oder rechts neben der Narbe auf und zeichnen kleine Halbkreise neben der Narbe. Wandern sie dabei die Narbe entlang und wiederholen das gleiche auf der anderen Seite. Zur Hilfe kann hier bei „älteren“ Narben auch ein Narbenstick genutzt werden.
- Narbe niemals auseinander ziehen!

**Bei der Narbenmassage können sie ein Narbengel, sanftes/neutrales Öl oder Bepanthen verwenden. Sie können diese aber auch „trocken“ durchführen.**



## Tipps für Zuhause: Hüftprothesen-Info

**Autofahren / Sitzen im Auto:** Fahren Sie erst wieder Auto, wenn Ihr Arzt die Zustimmung gibt.

**ACHTUNG:** der Autositz ist meist besonders tief. Beim Ein- und Aussteigen schieben Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten. Beim Einsteigen stehen Sie am besten mit dem Rücken zum Sitz, halten sich am Auto fest und setzen sich langsam herunter. Danach schwenken Sie beide Beine gleichzeitig durch Drehung des Gesäßes auf dem Sitz ins Auto.

**Bücken / Heben / Tragen:** Das Rückstellen des operierten Beines beim Bücken und Heben bietet Schutz des künstlichen Gelenks. Vermeiden sie gleichzeitiges Heben und Tragen einer Last mit Drehung des Rumpfes. Im Sinne der Langlebigkeit Ihres neuen Gelenks sollten Sie große Lasten möglichst vermeiden. Tragen Sie Gewichte nicht einseitig, sondern wenn möglich beidhändig. Benutzen sie bevorzugt einen Rucksack.

**Liegen / Schlafen:** Am Anfang schlafen Sie am besten in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen. Ihr Arzt soll entscheiden, ab wann Sie auf der Seite liegen dürfen. Oft ist das Liegen auf der operierten Seite nach Abschluss der Wundheilung ( Wunde größtenteils verheilt und Fäden gezogen) erlaubt. Beim Liegen auf der Seite IMMER ein Kissen zwischen die Beine legen, um das Überkreuzen zu verhindern. Bei unruhigem Schlaf das Kissen am Bein festbinden. Bauchlage ist nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt und ihrem Therapeut erlaubt. Manche Betten sind sehr niedrig, dies erschwert das Hinlegen und Aufstehen. Durch Anheben des Lattenrostes oder der gesamten Bettkonstruktion kann die Liegefläche erhöht werden.

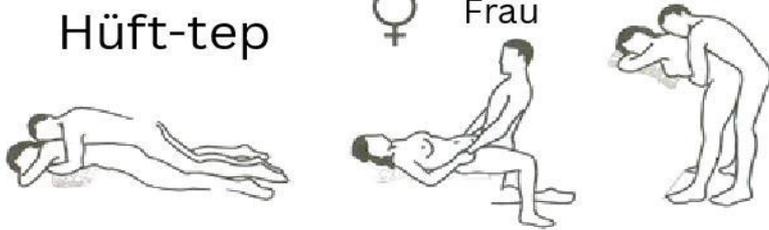
**Freizeitgestaltung und Sport:** Wer rastet der rostet – Kräftige Muskeln und Geschicklichkeit schützen Ihr Gelenk. Trainieren Sie deshalb Ihre Muskeln und Ihre Ausdauer jede Woche. Planen Sie die sportlichen Aktivitäten in Ihrem Alltag fest mit ein. Geeignete Sportarten sind: Wandern, Walking oder Nordic Walking, Radfahren (draußen oder auf einem Ergometer), Gymnastik, Krafttraining beim Gerätetraining und Schwimmen. Eher ungeeignet sind alle Ballsportarten aufgrund der kurzen Abbrems- und Beschleunigungsbewegungen. Auch Wettkampfsport sollten Sie ruhen lassen.



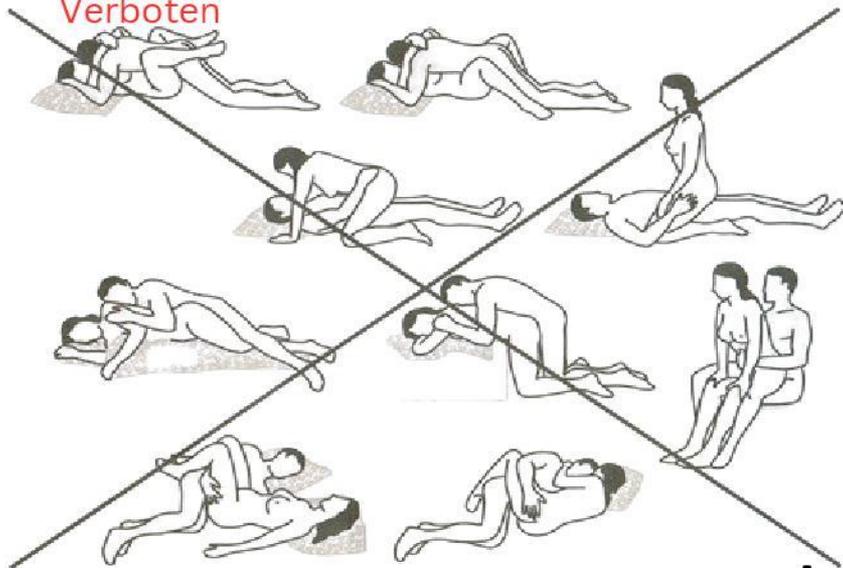
# Hinweise Geschlechtsverkehr

## Hüft-tep

♀ Frau



Verboten

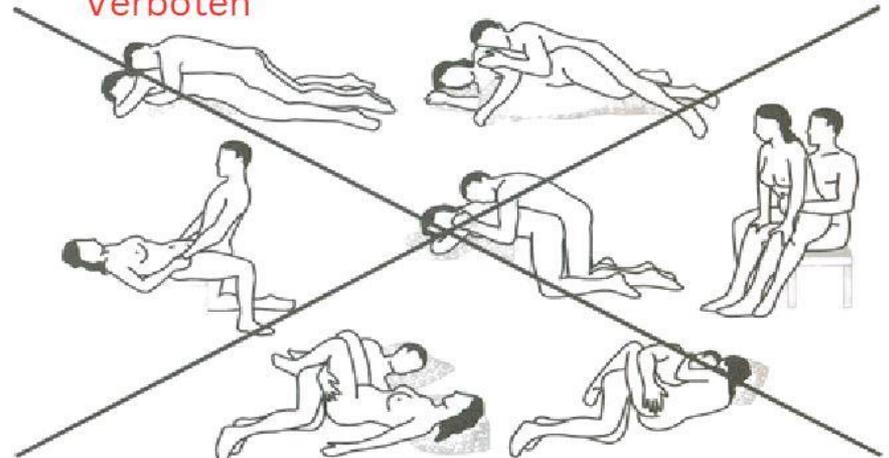


## Hüft-tep

♂ Mann



Verboten



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0515, G0518)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

## Nachsorge-Programme der DRV

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
  - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
  - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
  - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
  - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge** (bei Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat)
  - Umfang: 26 Termine
  - Inhalt: Gerätetraining
  - Zeitumfang: 2x pro Woche je 60 Minuten
  - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV ([www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
  - Verordnung: niedergelassener Arzt
  - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
  - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
  - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
  - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
  - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
  - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
  - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
  - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
  - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

## Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder <https://lsjv.rlp.de/de/unsere-aufgaben/menschen-mit-behinderungen/feststellungsverfahrengrad-der-behinderungschwerbehindertenausweis/> (RLP)



Bleiben Sie dran!

**AKTIV TRAINING™**

## Gesundheitssport Programm 2023



**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**  
an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)

- ⌘ Medizinisches Gerätetraining
- ⌘ Gesundheitsberatung
- ⌘ Präventionskurse

Gesundheitshelfer\_2023\_final.indd 1 18.10.22 15:18

## Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00€
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

**SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT**

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)  
Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



# Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!