

# Optimal Recovery nach Hüftprothese







PD Dr. Tilman Calliess



Dr. Bernhard Christen, M.H.A.

## Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einem künstlichen Hüftgelenkersatz geht es darum, möglichst rasch und vor allem ohne Komplikationen wieder auf die Beine zu kommen. Zurück zur alltäglichen Belastbarkeit ist das Ziel. Damit dies gut gelingt, ist ein ausgefeilter Behandlungsablauf erforderlich, bei dem jedes Detail stimmt und aufeinander abgestimmt ist. Nicht nur der Chirurg im Operationssaal ist somit für den Erfolg verantwortlich, sondern interdisziplinär jeder einzelne im Behandlungsprozess, von der Operationsvorbereitung, der Narkose, über die Pflege bis hin zur richtigen Nachbehandlung. Und nicht zuletzt spielen auch Sie als Patient eine entscheidende Rolle.

Damit diese Zusammenarbeit über die Disziplinen perfekt funktioniert, haben wir bereits vor Jahren damit begonnen, ein «Optimal Recovery Programm» zu entwickeln, das diese Abläufe und Therapiestandards definiert. Dieses Programm wird ständig an die aktuellen Entwicklungen angepasst und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse individuell zugeschnitten.

Damit Sie Ihren Anteil an der Rehabilitation optimal leisten können und ebenso gut informiert sind, haben wir Ihnen eine Broschüre über unser Programm zusammengestellt.

Für weitere Fragen sprechen Sie uns bitte gerne an.



# Was bedeutet „Optimal Recovery“?

Der Begriff «Enhanced Recovery» oder auch «Fast Track» stammt aus der Allgemeinchirurgie und wurde von Henrik Kehlet in Kopenhagen erstmals um die Jahrtausendwende publiziert. Seinerzeit war das primäre Ziel, die Patienten durch Standardisierung nicht nur der Operation selbst, sondern des gesamten Behandlungsprozesses und optimieren aller Therapieschritte frühzeitiger zu mobilisieren und damit Komplikationen durch die Bettlägerigkeit zu vermeiden. Heute ist dieses Vorgehen weltweit etablierter Standard.

Auf dem Gebiet der Orthopädie wurde die Fast-Track-Chirurgie von Henrik Husted, ebenfalls aus Kopenhagen eingeführt. Hauptaugenmerk war ursprünglich, für den Patienten die Schmerzen nach der Operation zu minimieren. Schnell hat man jedoch gelernt, dass ein einzelner Baustein noch nicht zu dem gewünschten Ergebnis einer schnelleren und komplikationsärmeren Rehabilitation führt. Beispielhaft spielen die Minimierung des Blutverlustes, Vermeidung von Infektionen, aber auch die Vorbereitung und Nachbehandlung der

Patienten eine ebenso grosse Rolle. Alle Faktoren greifen ineinander und beeinflussen sich gegenseitig.

Bezieht man alle Aspekte ein, führt dies zu einer notwendigen Standardisierung aller Behandlungsprozesse und einer interdisziplinären Arbeitsweise mit Operateuren, Narkoseärzten, Pflorgeteam, Physiotherapie und Verwaltung. Dieser Gedanke ist in der Orthopädie noch viel weniger verbreitet als in der Allgemeinchirurgie.

Wir sind jedoch vom Konzept überzeugt und haben bereits vor einigen Jahren begonnen, ein «Optimal Recovery Programm» am Salem-Spital aufzubauen und schrittweise weiter zu entwickeln. Unterstützt wird die Umsetzung durch neueste Verfahren in der Orthopädie, Anästhesie, aber auch der Physiotherapie und Pflege, die stets in den Behandlungsprozess mit eingeschlossen werden.

Trotz der weitgehenden Standardisierung kann und soll das Programm immer auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten und angepasst werden.

- Optimierte Patientenvorbereitung
- Pre-habilitation (Physiotherapie vor der Operation)
- Minimierung des Blutverlustes
- Standardisierte multimodale Schmerztherapie
- Frühmobilisation
- Minimierung des Komplikationsrisikos (Infektion, Thrombose)



# Vor der Operation

## Information

Die Operationsvorbereitung spielt eine wesentliche Rolle für den ganzen Behandlungsprozess und Therapieerfolg, denn je besser sie informiert sind, desto besser können sie mitarbeiten.

Hierfür haben wir:

- Das Aufklärungsgespräch in der Praxis
- Unsere laufend aktualisierten Informationen auf [www.articon.ch](http://www.articon.ch)
- Unsere Informationsveranstaltung „Optimal Recovery“

## Pre-habilitation

Vor einigen Jahren haben wir begonnen, unsere Patienten in Abendveranstaltungen besser über den operativen Eingriff und die Nachbehandlung zu informieren. Im Anschluss an diesen Informationsabend führt die Abteilung für Physiotherapie aus unserem Haus direkt eine Trainingseinheit mit ihnen durch, in der sie Hilfsmittel vorgestellt bekommen und das Gehen an Stöcken trainieren können. Sie bekommen den nächst verfügbaren Termin für die Informationsveranstaltung von uns mitgeteilt.

Ausserdem ist es sinnvoll bereits **vor dem operativen Eingriff Physiotherapie** durchzuführen, um sich optimal auf den Eingriff vorzubereiten. Es werden Ihnen Übungen zum gezielten Muskelaufbau sowie Verhaltensweisen für nach der Operation gezeigt. In Zusammenarbeit mit der Abteilung für Physiotherapie im Salem-Spital haben wir ein entsprechendes Trainingsprogramm für sie zusammengestellt, was sie vor der Operation dort in Anspruch nehmen können. Hierfür stellen wir ihnen gerne eine Verordnung aus.

Wenn Sie die Physiotherapie im Salem-Spital durchführen, lernen Sie auch bereits das Behandlungsteam kennen, was zusätzliches Vertrauen schafft. Wenn sie von weiter weg kommen, kann ein entsprechendes Training auch Heimatnah bei ihnen vor Ort erfolgen.

## Operationsvorbereitung

Das Komplikationsrisiko eines jeden Patienten wird vor allem durch Begleiterkrankungen beeinflusst. Einige dieser Nebendiagnosen kann man beeinflussen, andere nicht.

Für eine optimale Operationsvorbereitung ist es wichtig, dass:

- Ihr Diabetes korrekt eingestellt ist
- Ihre Zähne keine Entzündungen aufweisen
- chronische Erkrankungen adäquat therapiert sind (Rheuma, Parkinson, Herzschwäche)
- Sie an keinem Blutmangel (Anämie) leiden
- Ihre Blutgerinnung normal funktioniert (keine Medikation wie Marcoumar®, Plavix®, usw.)

Setzen sie sich daher vor einer Operation unbedingt mit Ihrem Hausarzt oder Fachspezialisten in Verbindung für die Operationsvorbereitung. Idealerweise bekommen wir ihre Blutwerte 14 Tage vor OP zugeschickt.

Lassen Sie kranke, entzündete Zähne unbedingt vor der Operation behandeln.

Eine Blutarmut (Frauen mit Hämoglobin-Werten <12g/dl, Männer <13g/dl) sollte abgeklärt und medikamentös behandelt werden (Eisen-Infusion, ggf. EPO-Therapie).

Für die **Vermeidung von Infektionen** ist es darüber hinaus wichtig, die Keimzahl auf der Haut vor der Operation zu minimieren. Dafür ist eine gute Körperhygiene entscheidend.

Sie erhalten von uns eine **desinfizierende Duschlösung** (Octenisan®), die Sie **3 Tage** vor Operation täglich anwenden sollen (inkl. am Operationstag). Ausserdem sollten sie das Octenisan® **Nasengel 3x täglich während 3 Tagen** anwenden.

Bitte entfernen Sie selber vor dem Eingriff keine Haare im Operationsgebiet (weder mit Crèmen noch mit Rasur oder ähnlichem).



## Am Tag der Operation

### Reduktion des Blutverlustes

- Vor, während und nach der Operation erhalten sie ein Medikament zur Minimierung von Blutungen intravenös und lokal gespritzt (Tranexamsäure = Cyclokapron®)
- Während der Operation wird ihr Blutdruck reguliert, was den Blutverlust reduziert. Bezüglich Blutverlust ist, wenn es medizinisch möglich ist, eine Vollnarkose von Vorteil
- Es wird auf eine Drainage verzichtet, was den Blutverlust reduziert
- Die Operation selbst wird bereits seit Jahren «Minimal Invasiv» durchgeführt. Das heisst, dass keine Muskulatur durchtrennt und wieder genäht wird, sondern wir durch natürliche Muskellücken operieren. Das reduziert das Gewebstrauma und die Blutung und ermöglicht, dass Sie nach der Operation Ihre Hüfte sofort frei bewegen und voll belasten dürfen.

### Minimierung der Schmerzen

- Durch die Anwendung der Minimal Invasiven Operationstechnik wird das Gewebstrauma reduziert und damit auch die Schmerzen nach der Operation.
- Nach Operation wird eine standardisierte Schmerztherapie nach einem Stufenschema durchgeführt. Sie bekommen eine **Basistherapie**, meist Brufen® 3xtgl in Kombination mit Nexium® als Magenschutz. Es wird mehrmals täglich nach ihrem Schmerzniveau gefragt (Skala von 1-10). Haben sie einen Ruheschmerz über 5/10 wird die Medikation angepasst. Zunächst wird Novalgin® ergänzt, oder als mögliche dritte Stufe auch ein Morphin-Präparat. In unserem Haus wird die Schmerztherapie bei Bedarf mit einem spezialisierten Schmerzdienst eng abgestimmt.

# Nach der Operation

## Mobilisation

Hier ist es unser Ziel, Sie möglichst rasch wieder zu mobilisieren und auf die Beine zu stellen. Dafür beginnt die Physiotherapie mit Ihren Übungen direkt am Tag der Operation. Ausserdem verzichten wir möglichst auf Katheter, Drainagen und Schläuche, welche die Mobilisation erschweren.

Die Hüftprothese selbst ist in der Regel direkt voll belastbar. Die erste Mobilisation wird am Gehwagen (Eulenburg) erfolgen. Später beginnt das Training an Gehstützen. Die Physiotherapeuten werden mit Ihnen absprechen, wann und wie Sie sich selbstständig bewegen können. Es ist wichtig, dass Sie selbst mitarbeiten, die gezeigten Übungen für das Hüftgelenk durchführen und auch im Krankenhaus regelmässig umher gehen.

Bis zum Austritt aus dem Spital gilt als Ziel, dass Sie selbstständig an Gehstützen gehen und Treppen steigen können.

Es gibt von unserer Seite keine Vorschriften wie Sie Ihr Hüftgelenk im Bett lagern sollen, Sie dürfen von Beginn weg auch auf der Seite schlafen. Allerdings sind für die ersten 6 Wochen die übermässige Beugung wie beim Sitzen in einem tiefen Stuhl oder Sofa und die Innendrehung beim Aufstehen oder rasches Umdrehen zu vermeiden. Entsprechende Verhaltenstipps und eine Bewegungsschulung wird durch unsere Physiotherapie angeleitet.



## Vermeidung von Komplikationen

Nach jeder Operation sollen Komplikationen möglichst vermieden werden. Die wichtigsten sind Thrombosen, Stürze und Infektionen.

Um **Thrombosen** zu vermeiden, ist es wichtig, Sie möglichst früh zu mobilisieren. Dabei unterstützen wir Sie wie ausgeführt mit unserem ganzen Team. Darüber hinaus können Sie selbst Übungen zur Thromboseprophylaxe machen, indem Sie die Zehen und die Füsse im Bett hoch und runter bewegen.

Zusätzlich erhalten Sie Medikamente zur Thromboseprophylaxe – im Spital täglich als Spritzen, anschliessend in Form von Tabletten, je nach Risikoprofil als Xarelto® oder Aspirin® 100 einmal täglich für 4 Wochen.

Zur **Vermeidung von Stürzen** sollten Sie in der ersten Zeit nach der OP an 2 Gehstöcken gehen. Ein gezieltes Gangtraining vor und nach der Operation gibt Ihnen mehr Sicherheit.

Zur **Infektionsprophylaxe** werden neben chirurgischen Standardverfahren zahlreiche Massnahmen getroffen:

- Operations-Vorbereitung angepasst an die Nebendiagnosen (Ausgleich Blutarmut etc.)
- Duschen mit Octenisan® 3 Tage vor OP
- Octenisan Nasengel® 3 x tgl. für 3 Tage
- Das Operationsgebiet wird erst unmittelbar vor dem Eingriff (bei Bedarf) rasiert
- Wärmedecken halten Ihren Oberkörper warm, da Unterkühlung das Infektionsrisiko erhöht
- Antibiotikagabe mit Zinacef® intravenös 30 Minuten vor OP Beginn
- Verwendung eines Verbandes ähnlich einer zweiten Haut (Comfeel®), der NICHT gewechselt und bis zur Fadenentfernung belassen wird (ausser wenn er undicht wird)



# Nachbehandlung



## Eigentherapie

Führen Sie die im Spital instruierten Übungen selbständig mehrfach täglich durch. Die abgegebene Broschüre hilft Ihnen dabei. Gehen Sie regelmässig spazieren und erhöhen Sie dabei kontinuierlich die Distanz und auch Schrittlänge sowie Gehgeschwindigkeit.

Versuchen Sie, zu Hause die Gehstöcke zunehmend wegzulassen und einige Schritte ohne Gehhilfen zu gehen. Das Hüfte benötigt aber auch immer wieder Ruhe. Machen sie regelmässige Pausen zur Erholung, insbesondere wenn Schmerzen auftreten.

## Ambulante Physiotherapie

In der Regel wird die weitere Nachbehandlung durch eine ambulante Physiotherapie unterstützt, am einfachsten in der Nähe Ihres Wohnortes. Sie können auch weiterhin die Physiotherapie im Salem-Spital besuchen.

Bei Entlassung aus dem Spital bekommen sie eine erste Verordnung von uns mit.

Primäres Ziel ist die Wiederherstellung der Funktion des Hüftgelenkes und Schmerzlinderung, sodass Sie Ihren Alltag möglichst bald wieder selbständig bewältigen können. Ein tolerierbares Schmerzniveau ist wichtig für die weitere Rehabilitation und steht an erster Stelle. Im weiteren Verlauf wird dann wieder mit dem Muskelaufbau begonnen und das Gangbild trainiert. Neben der Kraft geht es auch um Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Es bestehen, wenn nicht anderweitig geäussert, keine Einschränkungen für die Belastbarkeit.

Bei übermässiger Schwellung des Beines, kann unterstützend noch Lymphdrainage verschrieben werden.

Es ist üblich, dass Sie während 1-2 Monaten Physiotherapie benötigen. Je nach Vorgeschichte und Ausgangssituation kann dies auch längere Zeit beanspruchen.

## Nachkontrollen

Bei irgendwelchen Wundheilungsstörungen sind wir Ihre ersten Ansprechpartner, melden Sie sich ohne Verzögerung in der Praxis!

Verordnungen für Schmerzmitteln, Thromboseprophylaxe und Physiotherapie bekommen sie ebenso von uns ausgestellt und zum Austritt aus dem Spital mitgegeben.

Auch stehen wir für die routinemässige Operationsnachsorge für Sie zur Verfügung, um eine regelrechte Rehabilitation und ein gutes Resultat nach der Hüftprothese sicherstellen zu können.

Üblicherweise erfolgt die erste Konsultation nach 14 Tagen zu einer Wundkontrolle und zur Fadenentfernung. Die nächste Kontrolle erfolgt mit Röntgenbild nach 3 Monaten. Diese Termine erhalten Sie bei Austritt. Wenn Sie und auch wir mit Ihrem Hüftgelenk nach den 12 Wochen bereits gut zufrieden sind, ist im Verlauf keine weitere Kontrolle nötig.

Im weiteren Verlauf sind routinemässige Prothesenkontrollen im etwa 5 Jahres Intervall zu empfehlen.

Melden Sie sich, wenn Ihre Hüfte im Verlauf plötzlich wieder Schmerzen bereitet oder sich die Funktion sich verschlechtert.

# articon Optimal Recovery Anlass

Donnerstag, von 16.00 – 17.30 Uhr  
Salem-Spital, Haus Blumenberg  
Schänzlistrasse 33, 3013 Bern

1x pro Monat haben wir eine **Informationsveranstaltung «Optimal Recovery»** mit Vorträgen von allen beteiligten Fachgruppen. Anschliessend bieten wir eine Physiotherapiesitzung für alle Teilnehmer zur Gangschulung und Operationsvorbereitung an. Hierzu sind Sie herzlich eingeladen. **Die genauen Daten erfahren Sie über unser Sekretariat.**

Zusätzlich haben sie die Möglichkeit für 1-2 Physiotherapiesitzungen im Salem-Spital zur Vorbereitung auf die Hüftoperation.

## Ihre Fragen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Kontakt

**articon**  
Spezialpraxis für Gelenkchirurgie

Dr. med. Bernhard Christen, M.H.A.  
PD Dr. med. Tilman Calliess  
Fachärzte für Orthopädie und Traumatologie

Salem-Spital  
Schänzlistrasse 39 | 3013 Bern

**Terminvereinbarung**  
Tel 031 337 89 24  
praxis@articon.ch  
www.articon.ch

**HIRSLANDEN**   
SALEM-SPITAL

Physiotherapie  
Salem-Spital  
Schänzlistrasse 39 | 3013 Bern

**Terminvereinbarung**  
Tel 031 337 69 50  
physiodesk.salem@hirslanden.ch

