St. Vinzenz-Krankenhaus Düsseldorf

Schloßstraße 85, 40477 Düsseldorf
Tel: 0211 958-01 | Fax: 0211 958-2460

info@vinzenz-duesseldorf.de
www.vinzenz-duesseldorf.de

Klinik für Orthopädie
St. Vinzenz-Krankenhaus



HÜFTPROTHESE
Ursachen, Therapie, Nachsorge

WWW.VINZENZ-ORTHOPAEDIE.DE

ST. VINZENZ-KRANKENHAUS
DÜSSELDORF



LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Treppen steigen, radeln, spazieren gehen: Leben ist Bewegung. Und vor allem für das Hüftgelenk eine große Herausforderung. Das wird uns meist erst bewusst, wenn Schmerzen auftreten und Behinderungen in der Hüfte zunehmen. Zuweilen ist der einzige Weg zurück zur Beweglichkeit der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenkes. Jährlich werden in Deutschland, Österreich und der Schweiz künstliche Hüftgelenke bei rund 190.000 Menschen eingesetzt.

Unsere Klinik für Orthopädie ist als EndoprothetikZentrum ausgezeichnet und steht seit Jahrzehnten für eine patientenorientierte Versorgung mit höchster Qualität. Wir möchten, dass unser Patienten nach der Operation wieder schnell auf den Beinen sind. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen unser ganzheitliches Versorgungskonzept ausführlich vorstellen.
Die Broschüre liefert zudem wichtige Informationen zu Ihrer Behandlung und hilft Ihnen, sich bestmöglich darauf vorzubereiten. Natürlich kann sie das persönliche Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt nicht ersetzen.
Die Broschüre bietet jedoch zusätzliche Orientierung und erleichtert Ihnen den Weg zurück ins aktive Leben.

Ihr



Prof. Dr. med. Christoph Schnurr
Chefarzt der Klinik für Orthopädie

endoMOVE

endoCert ZERTIFIZIERTE KLINIK

RAPID RECOVERY

INHALTSVERZEICHNIS

HÜFTGELENKSPROBLEME UND DEREN URSACHEN 4

WANN IST EINE HÜFTPROTHESE SINNVOLL 6

DIAGNOSTIK UND ENTSCHEIDUNGSFINDUNG 7

HÜFTROTHESEN UND ROBOTERASSISTIERTE OPERATIONSMETHODEN 8

SCHNELL GESUND WERDEN – DAS RAPID RECOVERY PROGRAMM UND „ENDOMOVE“ 10

UNSERE APP BEGLEITET UNSERE PATIENTEN AUF DEM WEG DER GENESUNG 12

VOR DER OPERATION 14
VORBEREITUNG AUF DIE OPERATION
HÄUSLICHE VERSORGUNG NACH DER OPERATION
AM OPERATIONSTAG

NACH DER OPERATION 16
REHABILITATION UND NACHSORGE

IHR PERSÖNLICHER COACH 18

WICHTIGE TIPPS FÜR EINE GUTE GENESUNG 20

IHRE ANSPRECHPARTNER 22

HÜFTGELENKSSPROBLEME UND DEREN URSACHEN

Das Hüftgelenk ist eines der größten Gelenke des menschlichen Körpers. Es trägt unser gesamtes Körpergewicht und ermöglicht Bewegungen wie Gehen, Laufen und Sitzen.
Durch die hohe Belastung im Alltag ist die Hüfte jedoch auch anfällig für Verschleiß - Arthrose gehört hier zu den häufigsten Erkrankungen.

AUFBAU

Das obere Ende des Oberschenkelknochens bildet den Hüftkopf, der in der Hüftpfanne des Beckens liegt. Beide Strukturen sind durch Bänder, Muskeln und Sehnen miteinander verbunden. Zwischen Hüftkopf und Hüftpfanne sorgt eine Knorpelschicht dafür, dass Bewegungen reibungslos ablaufen und Stöße abgefedert werden.

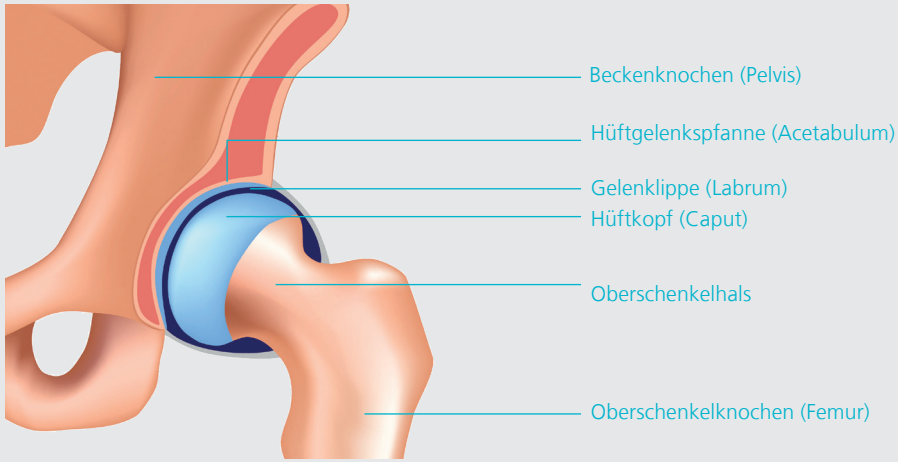
FUNKTION

Das Hüftgelenk ist ein zentrales Kugelgelenk, das Becken und Oberschenkel verbindet. Es ermöglicht grundlegende Bewegungen wie Gehen, Sitzen und Beugen. Nach dem Hüftgelenk ist es das zweitgrößte Gelenk des menschlichen Körpers und täglich hohen Belastungen ausgesetzt.

AUFBAU UND FUNKTION DER HÜFTE

Schematische Darstellung der menschlichen Hüfte

- Hüftkopf
- Hüftpfanne
- Knorpelschicht
- Bänder und Muskeln
- Gelenkkapsel



Hüftgelenksansicht im Querschnitt



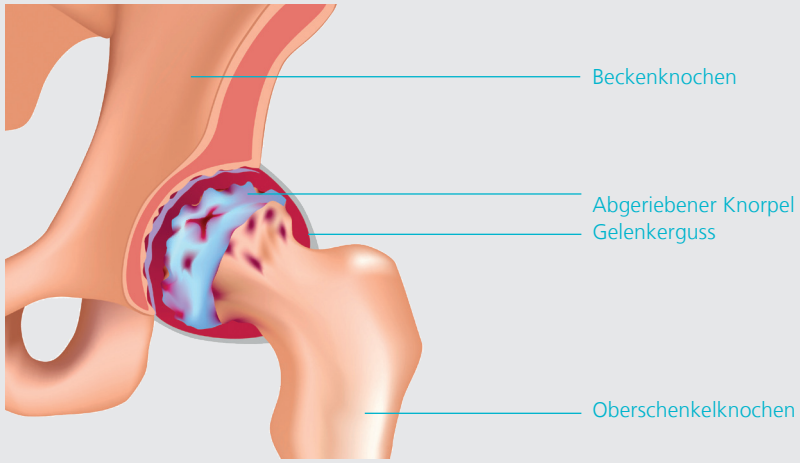
„Wir legen großen Wert darauf, zunächst alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen, um die Gelenkfunktion zu erhalten. Sollte jedoch die Lebensqualität stark eingeschränkt sein, kann der Einsatz eines Kunstgelenks eine hervorragende Option sein, um die Mobilität wiederherzustellen."
Prof. Dr. med. Christoph Schnurr
Chefarzt der Klinik für Orthopädie

ARTHROSE

Bei der Arthrose wird die knorpelige Gelenkoberfläche zunehmend zerstört. Dadurch reiben im Endstadium Knochen auf Knochen, was nicht nur sehr schmerzhaft ist, sondern auch zu einer Gelenkverformung und -versteifung führen kann.

ARTHRITIS

Arthritis ist eine akute oder chronische Gelenkentzündung. Es gibt im Wesentlichen zwei Ursachen: Zum einen die bakterielle Arthritis, bei der Keime ins Gelenk treten. Zum anderen die nichtbakterielle Arthritis, die beispielsweise durch Rheuma oder Stoffwechselerkrankungen ausgelöst wird. Bei beiden Erkrankungen kann es zu einer dauerhaften Zerstörung des Gelenkknorpels kommen, so dass Medikamente und Physiotherapie irgendwann nicht mehr helfen. Dann raten unsere Spezialisten zu einem künstlichen Hüftgelenk. Bei der Operation werden die abgenutzten Oberflächen des Gelenks durch künstliche Prothesenteile ersetzt.



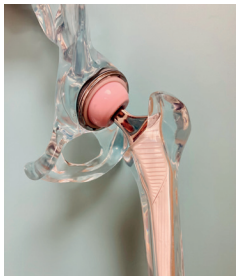
Hüftgelenksverschleiß – Arthrose



WANN IST EINE HÜFTPROTHESE SINNVOLL?

Arthrose und Arthritis können zu einer dauerhaften Schädigung des Gelenkknorpels führen, was Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit verursacht. Wenn Medikamente und Physiotherapie diese Beschwerden nicht mehr lindern können, erwägen unsere Spezialisten der Klinik für Orthopädie einen künstlichen Hüftgelenkersatz.
Ein Beispiel zur Veranschaulichung:
Oben: Ein gesundes Hüftgelenk mit intaktem Gelenkspalt, was eine normale Knorpeldicke zeigt.
Unten: Ein arthrotisches Hüftgelenk, bei dem die Knochen direkt aufeinander reiben. In diesem Stadium können Schmerzen, Gelenkverformung und -versteifung auftreten.

Im Falle eines Eingriffs werden die verschlissenen Gelenkoberflächen durch Prothesenteile ersetzt, um die Funktionalität und Beweglichkeit der Hüfte wiederherzustellen.



DIAGNOSTIK UND ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Erstgespräch und Untersuchung:
In einem ausführlichen Patientengespräch erfragen wir Ihre Beschwerden, Einschränkungen und Krankengeschichte. Im Anschluss führen wir eine körperliche Untersuchung des Hüftgelenks durch.

Bildgebende Diagnostik:
Für eine präzise Beurteilung des Hüftgelenkverschleißes ist ein Röntgenbild erforderlich. Hierbei wird der Gelenkspalt analysiert, dessen Abnahme ein indirektes Zeichen für die reduzierte Knorpeldicke und das Fortschreiten der Arthrose ist. Zusatzuntersuchungen wie ein MRT sind nur selten erforderlich.

Zusatzuntersuchungen wie ein MRT sind nur selten erforderlich.

Gemeinsame Entscheidungsfindung und Planung
Unter Berücksichtigung Ihrer Beschwerden, Einschränkungen und Lebensqualität besprechen unsere Fachärzte gemeinsam mit Ihnen, ob und wann ein Hüftgelenkersatz sinnvoll ist.

Sollte der Hüftgelenkersatz als geeignete Behandlung festgelegt werden, erfolgt eine umfassende Aufklärung über den Ablauf der Operation sowie über mögliche Risiken. Außerdem stellen wir Ihnen unser Rapid Recovery Programm vor, das auf eine schnelle Genesung und Rückkehr in den Alltag abzielt. Unsere Fachärzte ermitteln das für Sie am besten geeignete Prothesenmodell, das individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Gemeinsam planen wir den weiteren Behandlungsablauf, um den optimalen Erfolg der Operation sicherzustellen.

.

SPRECHSTUNDE
Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin!

Telefon (0211) 958-22 01/ 22 02
oder per E-Mail an
ortho@vkkd-kliniken.de

Hier können Sie mit unserem Team Ihre Fragen klären! Bitte bringen Sie zu Ihrem ersten Termin in unserer Klinik eine Überweisung Ihres Orthopäden mit.



HÜFTPROTHESEN UND ROBOTERASSISTIERTE OPERATIONSMETHODEN

Anhand einer individuellen Planung und digitalen Röntgenschablonen ermitteln wir vor und während der Operation die passende Prothese für die spezielle Anatomie des Hüftgelenks des Patienten. Unser Operateur präpariert sehr vorsichtig im Verlauf der Operation die Knochenenden des Oberschenkelknochens und der Hüftpfanne und bereitet die Implantation der Prothesenkomponenten so vor.

VERBESSERTE IMPLATATION DURCH COMPUTERNAVIGIERTE UND ROBOTERASSISTIERTE OPERATION

Da ein präzises Einsetzen des Kunstgelenkes für den Erfolg der Operation mitentscheidend ist, verwenden wir computernavigierte und roboterassistierte Operationsverfahren. Diese ermöglichen uns eine deutlich verbesserte Implantationsgenauigkeit. Deshalb setzen wir zunächst auch eine Probeprothese mit exakt den gleichen Maßen wie das endgültige Implantat ein. So kann der Operateur das zukünftige Hüftgelenk auf alle wichtigen Kriterien wie Stabilität und Bewegungsumfang vorher kontrollieren.
.

Erst wenn alles passt, wird das echte Implantat eingesetzt und nach der Operation erfolgt eine erneute Röntgenkontrolle sowie die Dokumentation des Operationsergebnisses.

Die Oberschenkel- und Hüftpfannenkomponenten werden mit Knochenzement verankert. Knochenzement ist ein Kunststoff, der die Metallteile im Knochen fixiert. Dadurch können unsere Patienten nach der Operation die Prothese mit vollem Körpergewicht Belasten.





EIN MEILENSTEIN IN DER MODERNEN Hüft-PROTHETIK IST DIE ROBOTIK

"Das robotische Assistenzsystem stimmt OP-Planung und -Durchführung optimal aufeinander ab. So erreichen wir millimetergenaue Schnitte und eine präzise Einpassung des Implantats bei höchstem Schutz des empfindlichen Operationsumfelds mit Nerven, Gefäßen und Bändern. Diese Systeme wurden in den letzten 15 Jahren bereits bei über 300.000 Operationen eingesetzt. Mit einem zuvor nicht gekannten Maß an Präzision und Patientensicherheit revolutioniert es die Hüftprothetik."



"Mit exzellenten Ergebnissen wurden bisher über 2.250 dieser Eingriffe roboter-assistiert durchgeführt. Hier erreichen wir eine präzise Einpassung des Implantats bei höchstem Schutz des umliegenden Gewebes wie Nerven und Bändern."

Prof. Dr. med. Christoph Schnurr
Chefarzt der Klinik für Orthopädie

SCHNELL GESUND WERDEN – DAS RAPID RECOVERY PROGRAMM UND „ENDOMOVE“

Rapid Recovery bedeutet übersetzt rasche Genesung. Ziel des Rapid Recovery Programms ist es, Ihren Behandlungsweg von der präoperativen Untersuchung bis zur Entlassung aus dem Krankenhaus und darüber hinaus bestmöglich zu gestalten.

Die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Patienten stehen bei allen Elementen des Programms im Vordergrund. Durch intensive Schulung und Aufklärung sollen Ängste abgebaut und somit bestmögliche Behandlungsresultate erzielt werden. Sie lernen von Beginn an, wie Sie durch aktives Mitwirken Ihren Behandlungsverlauf positiv mitgestalten und Verantwortung für Ihre Genesung übernehmen können.

Im Rapid Recovery Programm wird auf die **Qualität** der einzelnen Elemente besonderer Wert gelegt. Ihre bestmögliche Versorgung wird durch den Einsatz von **standardisierten Abläufen** ermöglicht.

Diese entsprechen dem neuesten medizinischen Stand und bilden alle Aspekte Ihres Behandlungsweges ab.

Somit verlassen unsere Patienten in der Regel nach nur fünf Tagen die Klinik. Für besonders aktive Menschen guter körperlicher Verfassung besteht in unserer Klinik die Möglichkeit mit dem **endoMove Programm** noch schneller wieder fit zu werden – das heißt, dass unser Patienten nur drei Tage nach der Operation wieder nach Hause gehen können.

Unser Team, bestehend aus allen beteiligten Fachgruppen, arbeitet eng zusammen. So wird es möglich, dass die einzelnen Behandlungsschritte aller beteiligten Fachgruppen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und transparent sind.

endoMOVE

endoCert ZERTIFIZIERTE KLINIK

RAPID RECOVERY

Rapid Recovery Programm: Die Vorteile für unsere Patienten

- Schnelle Genesung
- Aufklärung und Schulung bauen Ängste ab
- Aktives mitwirken wirken sich positiv auf den Behandlungsverlauf aus
- Enge Abstimmung mit unseren Patienten
- Umfassende Schulung und Informationen rund um die Behandlung
- Digitale Patientenschule
- Entwicklung von konkreten Gesundheitszielen zusammen mit Ihrem persönlichen Begleiter als Coach
- Multidisziplinäre Behandlung
- Moderne Schmerztherapie und Wundmanagement
- Geplante kurze Verweildauer im Krankenhaus
- Fließender Übergang in die Anschlussheilbehandlung
- Fachgruppen arbeiten eng zusammen und tauschen sich aus
- Intensive Physiotherapie
- Entlassung in die stationäre oder ambulante Rehabilitation
- Wegfall von: Drainagen und Schmerz- und Dauerkathetern
- Volle Belastbarkeit des Kunstgelenks direkt nach der Operation

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist unsere **Patienten APP mit digitaler Patientenschule**. Im Rahmen der vorstationären Operations-Vorbereitungstage findet diese für unsere Patienten statt. Mittels eines QR-Code oder über unsere Webseite erreichen unsere Patienten den geschützten Bereich. Hier sind Videos unserer Patientenschule sowie die weiteren Informationen abrufbar. So erhalten unsere Patienten ausführliche Informationen zu ihren Behandlungsabläufen – vom Operateur und Anästhesisten über das Pflegeteam bis hin zur Physiotherapeutin. Außerdem erfahren unsere Patienten dabei, was während der Operation und in der Zeit danach auf sie zukommt. Sie werden beispielsweise über unterschiedliche Anästhesieverfahren, den OP-Ablauf, eventuell auftretende Komplikationsrisiken, den stationären Alltag sowie erforderliche Nachsorge und Rehabilitationsmaßnahmen informiert. So sind unserer Patienten von Beginn an im Austausch mit unseren Experten aus der Klinik.









UNSERE APP BEGLEITET UNSERE PATIENTEN AUF DEM WEG DER GENESUNG

im Rahmen unseres Endomove-Programms stellen wir unseren Patienten eine App zur Verfügung.
So erhalten unsere Patienten alle wichtigen Informationen über die anstehende Operation sowie die wichtige Vor- und die Nachbehandlung.

Diese entsprechen dem neuesten medizinischen Stand und bilden alle Aspekte Ihres Behandlungsweges ab.

Somit verlassen unsere Patienten in der Regel nach nur fünf Tagen die Klinik. Für besonders aktive Menschen guter körperlicher Verfassung besteht in unserer Klinik die Möglichkeit mit dem **endoMove Programm** noch schneller wieder fit zu werden – das heißt, dass unser Patienten nur drei Tage nach der Operation wieder nach Hause gehen können.

Unser Team, bestehend aus allen beteiligten Fachgruppen, arbeitet eng zusammen. So wird es möglich, dass die einzelnen Behandlungsschritte aller beteiligten Fachgruppen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und transparent sind.

- **Therapievorbereitung, Behandlung sowie Nachsorge und Reha**

Hier finden Sie alle wichtigen Informations- und Aufklärungsvideos zu Ihrer Operation, Behandlung und vielem mehr. Auch eine Erinnerungsfunktion sowie Fragebögen zu Ihrem Heilungsprozess stehen zur Verfügung.





- **Unterstützte Verlaufskontrolle**

Unser Ärzteteam kann Ihre Genesung nachverfolgen, indem Ihre Gesundheitsdaten digital erfasst werden.

- **Beitrag zur Forschung**

Mit Ihrer Teilnahme wirken Sie maßgeblich an einer Verbesserung der Versorgung vieler Menschen mit.

Die Sicherheit Ihrer Daten ist für uns von zentraler Bedeutung. Daher wird eine regelmäßige, anspruchsvolle Prüfung mit hohen Anforderungen an Qualität und Datensicherheit durchgeführt.

- **Server in Deutschland**
- **CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt**
- **Ende-zu-Ende verschlüsselte Daten**









STEIGERN SIE IHREN THERAPIEERFOLG MIT UNSERER PATIENTEN APP

VORBEREITUNG AUF DIE OPERATION

Sollten Sie sich zu einer Operation entschieden haben so können Sie zum Operationserfolg maßgeblich beitragen. Versuchen Sie in einem möglichst guten Gesundheitszustand zur geplanten Operation zu kommen.

Je besser es Ihnen als Patient vor der Operation geht, umso schneller erholen Sie sich in der Regel von der Operation:

- Auf Alkohol und Zigaretten verzichten
- Eventuelles Übergewicht reduzieren
- Gute Ernährung ist wichtig.
  Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist wichtig und von Vorteil.
- Bei Diabetes: Die Zuckerwerte sollten optimal eingestellt sein Sollten Sie an Diabetes erkrankt sein

ERHALT VON BEWEGLICHKEIT UND KRAFT

Beim künstlichen Hüftgelenk gilt:
Je besser das Hüftgelenk vor der Operation beweglich ist, desto schneller und besser kann man es auch nach der Operation wieder bewegen.

Gleiches gilt für die Muskelkraft. Auch hier ermöglicht eine gute Muskulatur eine schnellere Rückkehr in die Mobilität im Alltag und Beruf.

Mit gezielten Übungen, ggf. auch in Kombination mit Krankengymnastik, kann man die Muskulatur schon vor der Operation stärken und Fehlhaltungen reduzieren.

DAS SOLLTEN SIE FÜR IHREN AUFENTHALT IN UNSERER KLINIK EINPACKEN

- Bücher
- Zeitschriften
- Tablet (inkl. Ladekabel)
- Komfortable, feste Schuhe
- Bequeme weite Kleidung
- Bademantel
- Badeschuhe

Insbesondere der Bademantel ist wichtig, da Sie am Operationstag zur Operation laufen werden.

Wertvolle Gegenstände, Schmuck oder große Mengen Bargeld sollten möglichst zu Hause bleiben.





HÄUSLICHE VERSORGUNG NACH DER OPERATION

Bereits wenn Sie eine Operation planen, sollten Sie bedenken, ob und wie Ihre häusliche Versorgung nach der Operation gesichert ist.

BEREITEN SIE SICH UND IHRE UMGEBUNG AUF IHRE RÜCKKEHR VOR:

- Beseitigen sie zuhause **Stolperfallen** wie lose Kabel, kleine Läufer oder Teppiche
- Üben Sie den Umgang mit **Gehhilfen**.
- Ihre Bewegungsfreiheit wird nach dem Eingriff noch einige Zeit eingeschränkt sein. Sorgen Sie schon jetzt dafür, dass Sie **häufig gebrauchte Gegenstände** gut erreichen können.
- Oft fällt besonders das Bücken schwer. Dann ist eine **Greifzange** Gold wert. Und mit einer **Umhängetasche** transportieren Sie Gegenstände problemlos, falls Sie beide Hände für Ihre Gehhilfen brauchen. **Legen Sie beides am besten frühzeitig bereit.**
- **Rutschfeste Aufkleber** und Griffe in Dusche und Wanne erleichtern Ihnen die Körperhygiene.
- Bitten Sie einen persönlichen **Coach**, Ihnen nach der Operation beim Einkaufen und Putzen zur Seite zu stehen.

AM OPERATIONSTAG

Am Tag der Operation beziehen Sie zunächst Ihr Zimmer. Anschließend informieren unsere Mitarbeiter Sie nochmals ausführlich über den bevorstehenden Eingriff.

Von unseren Anästhesisten wird das vereinbarte Narkoseverfahren durchgeführt. Ob es in Teil- oder Vollnarkose erfolgt, besprechen Sie im Vorfeld mit unserem Anästhesisten. Dieser erläutert Ihnen Vor- und Nachteile beider Verfahren sowie potenzielle Risiken und Komplikationen.

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie diese jederzeit an unsere Mitarbeiter auf der Station stellen!

Zum OP laufen Sie in Begleitung der Stationsschwester.

REHABILITATION UND NACHSORGE

Mobilisierung und langfristige Beweglichkeit

Eine frühe Mobilisierung ist wichtig und umso schneller können unsere Patienten im Alltag selbstständig durchstarten.

Deshalb mobilisieren wir schon am Operationstag.

- Die Übungen beschränken sich zunächst auf das richtige Aufstehen und Hinsetzen.
- Erste Schritte werden selbstverständlich in Begleitung eines Physiotherapeuten gemacht.

Drei bis maximal sieben Tage nach der Operation können unsere Patienten das St. Vinzenz-Krankenhaus wieder verlassen – entweder nach Hause und zur ambulanten Physiotherapie oder zur stationären Rehabilitation in einer Reha-Klinik. Voraussetzung ist hier, dass der Patient aus medizinischer Sicht bereit dafür ist. Dazu muss der Patient bereits wieder so selbstständig wie möglich zurechtkommen und bestimmte Entlassungskriterien erfüllen.

Diese werden von unserem Behandlungsteam – also Operateur und Anästhesist, Physiotherapeut, Pflege und Sozialdienst – gemeinsam definiert und regelmäßig kontrolliert. Zudem klären wir bereits im Vorfeld gemeinsam mit unseren Patienten, ob zuhause alles optimal für die Zeit nach der Operation vorbereitet ist.

Anschlussheilbehandlung
Nach dem Aufenthalt in unserem Haus folgt die sogenannte Anschlussheilbehandlung. Diese kann **ambulant** oder **stationär** durchgeführt werden.

Nach der Entlassung aus unserer Klinik wird die Versorgung durch den Facharzt erfolgen.

Ambulante Rehabilitation
Die ambulante Rehabilitation dauert in der Regel zwei bis drei Wochen. Häufig holt der Reha-Anbieter den Patienten morgens zu Hause ab und bringt diesen in die Einrichtung.

Dort bleibt der Patient jeden Tag mehrere Stunden und lernt mit Hilfe von speziell abgestimmten Anwendungen sich mit dem neuen Hüftgelenk sicher zu bewegen. Abends kann in den eigenen vier Wänden der Fortschritt gleich ausprobieret werden.

Vorteil der ambulanten Rehabilitation:
- **Das gewohnte Wohnumfeld wird nicht verlassen.**

Reha-Klinik
Alternativ zur ambulanten Rehabilitation können unsere Patienten auch in eine stationäre Einrichtung gehen.

Der Aufenthalt in der Reha-Klinik erstreckt sich meistens ebenfalls über zwei bis drei Wochen. In dieser Zeit arbeiten die Patienten mit Physiotherapeuten gezielt an der Funktionalität und Beweglichkeit des neuen Hüftgelenks.

Vorteil der stationären Rehabilitation:
- **Versorgung rund um die Uhr**
- **Der Fokus liegt auf der Genesung**

Welches Angebot in Frage kommt, besprechen und entscheidet der Patient und der Arzt bereits vor der Operation. Beraten werden unsere Patienten hier von unserem Team der Reha-Berater.

Im Falle, dass es vorkommt, dass der Patient zwischen dem Aufenthalt in unserer Klinik und der Rehabilitation wenige Tage zu Hause verbringen muss bereiten wir unsere Patienten selbstverständlich sehr gut vor.

Damit der Übergang vom Krankenhaus in die Anschlussheilbehandlung reibungslos funktioniert, sollte außerdem vor der Operation den Umgang mit bestimmten Hilfsmitteln wie Gehstützen üben.



IHR PERSÖNLICHER COACH

Sie müssen die Behandlung nicht allein durchstehen. Eine wichtige Voraussetzung für eine schnelle Genesung kann die Unterstützung aus dem Verwandten oder Bekanntenkreis sein.

Eine Person Ihres Vertrauens – der sogenannte Coach – sollte Sie während der Behandlung begleiten.

Der Coach ist ein Teil des Rapid Recovery Programms und natürlich auch herzlich eingeladen, gemeinsam mit Ihnen die Patientenschule zu besuchen. So weiß ihr Coach von Anfang an über alle Schritte Bescheid und kann Sie körperlich und mental bestmöglich unterstützen. Das erleichtert Ihnen den Weg zurück ins aktive Leben immens.

SO UNTERSÜTZT SIE IHR COACH

VOR DEM KRANKENHAUS-AUFENTHALT

- Begleitung zu allen wichtigen Terminen, wie zum Tag der ambulanten Vorbereitung (ca. halber Tag)
- Klärung offener Fragen vor der Operation
- Vorbereitung der Wohnung, d. h. Stolperfallen (Kabel oder Teppiche) beseitigen, Hilfsmittel (z. B. Greifzange) besorgen
- Vorkochen und Tiefkühlen von Mahlzeiten

WÄHREND DES KRANKENHAUS-AUFENTHALTS

- Regelmäßige Besuche
- Unterstützung der Eigenübungen zur Muskelkräftigung
- Kontrolle der Post und Übermittlung wichtiger Schreiben (z. B. der Krankenkasse oder Reha-Einrichtung)
- Organisation der Heimreise nach dem Krankenhausaufenthalt
- Begleitung nach Hause

NACH DEM KRANKENHAUS-AUFENTHALT

- Unterstützung nach Bedarf, z. B. beim An-/Auskleiden, Einkaufen, bei Apothekengängen
- Motivierung zur regelmäßigen Durchführung von Eigenübungen zur Muskelkräftigung
- Begleitung zu Nachuntersuchungsterminen





10 TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE BEGLEITUNG

1. Motivieren Sie Ihren Patienten und stärken Sie sein Selbstvertrauen.
2. Begleiten Sie ihn zur ambulanten Vorbereitung.
3. Sorgen Sie gemeinsam mit ihm dafür, dass seine Wohnung für die Rückkehr nach Hause vorbereitet ist.
4. Begleiten Sie ihn zu Untersuchungsterminen.
5. Verdeutlichen Sie, warum die Teilnahme an der Gruppen-Physiotherapie wichtig ist
6. Seien Sie für Ihren Patienten da, wenn er Ihre Unterstützung benötigt.
7. Spornen Sie ihn zu Eigenübungen an und geben – wenn nötig – Hilfestellung.
8. Bringen Sie wichtige Post mit ins Krankenhaus.
9. Halten Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten die Entlassungskriterien im Blick.
10. Helfen Sie ihm Schritt für Schritt, im Alltag wieder auf die Füße zu kommen.

WICHTIGE TIPPS FÜR EINE GUTE GENESUNG

Gut betreut – auch nach dem Aufenthalt in unserer Klinik
Uns liegt Ihr langfristiges Wohlbefinden am Herzen. Um sicherzustellen, dass Sie optimal versorgt sind, nehmen wir auch nach der Operation Kontakt zu Ihnen auf. So befragen wir Sie drei Monate nach der Operation nach Ihrem Befinden und dem Heilungsprozess.

Den Erfolg der Operation positiv beeinflussen!
Als Patient können Sie den Erfolg der Operation entscheidend beeinflussen – und zwar durch regelmäßige und bewusste Bewegung. Sie ist das A und O für eine rasche und anhaltende Genesung.

Muskelausbau und Beweglichkeit
Gezielte Physiotherapie fördert zudem Muskelaufbau sowie Beweglichkeit und hilft dabei, dass das Gelenk langfristig stabil bleibt.

Training in der richtigen Dosierung
Achten Sie als Patient beim Training auf die Signale Ihres Körpers. Brechen Sie das Training ab, sobald starke Schmerzen auftreten.

Keine extremen Belastungen
In der ersten Zeit nach der Operation sollten extreme Belastungen vermieden werden.

Gehhilfen in Abstimmung mit Ihrem Facharzt
Wie lange und wie weit Sie in der ersten Zeit nach der Operation mit Gehstützen laufen können, entscheidet Ihr Arzt. Achten Sie dabei immer auf das richtige Abrollen des Fußes sowie auf bequeme und feste Schnürschuhe.

Nach Ihrer Genesung können Sie auch wieder Sport treiben.
Empfohlene Sportarten:
- Radfahren
- Schwimmen
- Wandern
- Rudern
- leichte Gymnastik

Vor dem ausüben folgender Sportarten sollten Sie mit ihrem Facharzt sprechen:
- Skilanglauf
- Jogging
- Golfspielen
- Ballsportarten (Tennis, Fußball)
- Skilauf
- Reiten
- Leichtathletik

Fünf Dinge, die bis zu 12 Wochen nach der Operation vermieden werden sollten:
- Stoßbelastungen
- Umdrehungen auf dem operierten Bein
- Tragen und Heben von Lasten
- schwere körperliche Belastungen
- hohe Gewichtszunahme



KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE
ST. VINZENZ-KRANKENHAUS

Die besonderen Schwerpunkte unserer Klinik bestehen in dem EndoProthetik-Zentrum der Maximalversorgung und der Fußchirurgie. Im **EndoProthetik-Zentrum der Maximalversorgung** werden im Großraum Düsseldorf die mit Abstand meisten Kunstgelenke an Hüfte und Knie eingesetzt. Die Daten des Endoprothesenregisters zeigen, dass in Kliniken mit großer OP-Routine weniger Komplikationen auftreten, so auch am St. Vinzenz Krankenhaus.

Ermöglicht wird dies durch hochwertigste Implantate, erfahrene Operateure und das **Rapid Recovery Programm**. Dadurch sind Vorbereitung, OP und Nachbehandlung so optimiert, dass wir unseren Patientinnen und Patienten möglichst schnell wieder Mobilität und Unabhängigkeit ermöglichen können. Ein Highlight der modernen Gelenkchirurgie ist außerdem der Einsatz von Robotertechnik.

Im Schwerpunkt **Fußchirurgie** versorgen wir alle Schwierigkeitsgrade von Fehlstellungen und Verschleiß an Fuß und Sprunggelenk. Die routinierten Operateure weisen hier ihre Qualität durch entsprechende Fußzertifikate nach. Es besteht eine enge fachübergreifende Zusammenarbeit mit den anderen Kliniken des **Zentrums für Muskuloskelettale Medizin**. Für komplexe Fälle stehen im St. Vinzenz Krankenhaus modernste diagnostische Möglichkeiten wie CT und MRT sowie die Klinik für Innere Medizin mit Intensivstation zur Verfügung.

IHRE ANSPRECHPARTNER



Prof. Dr. med. Christoph Schnurr
Chefarzt der Klinik für Orthopädie
St. Vinzenz-Krankenhaus
christoph.schnurr@vkkd-kliniken.de



Dr. med. Arndt Ostertag
Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie
arndt.ostertag@vkkd-kliniken.de



Dr. med. Thomas Probst
Geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Orthopädie
St. Vinzenz-Krankenhaus
thomas.probst@vkkd-kliniken.de



SPRECHSTUNDEN

- Allgemeine orthopädische Sprechstunde
- Spezialsprechstunde Prothesenwechsel
- Spezialsprechstunde Fußchirurgie

TERMINE FÜR DIE SPRECHSTUNDEN VEREINBAREN SIE MIT UNSEREM SEKRETARIAT

Heike Falke
Telefon (02 11) 958-22 01
Telefax (02 11) 958-22 28
ortho@vkkd-kliniken.de

Petra Lercher
Telefon (02 11) 958-22 02

OP-TERMINVEREINBARUNG

OP-Terminvereinbarung
Jessica Austen / Renate Gauls
Telefon (02 11) 958-22 22
Telefax (02 11) 958-22 29

endoMOVE
endoCert ZERTIFIZIERTE KLINIK
RAPID RECOVERY

Ausführlichere Informationen zur Klinik finden Sie unter www.vinzenz-orthopaedie.de