

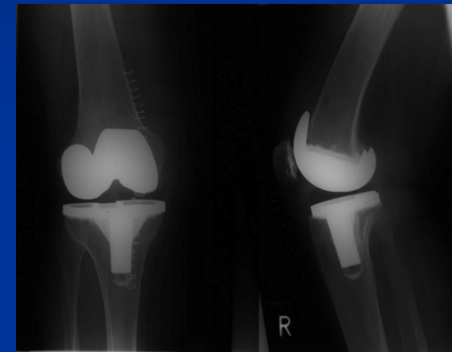


Totalendoprothese Tipps aus der Sporttherapie

Diplomsportlehrer

Die Totalendoprothese (TEP)

Realistisch gesehen handelt sich bei jeder TEP um ein mechanisches Ersatzteil das dem Verschleiß unterliegt und ein angemessenes Verhalten verlangt:



Geeignete Beanspruchung

Vermeidung von Übergewicht

Training der gelenkführenden Muskulatur

Dann aber

kann man lange Freude an seiner TEP haben. Die TEP ermöglicht Schmerzreduktion und die Rückkehr in ein aktives Leben

Die ersten 6 Wochen - “Heilphase“

- Achten Sie auf die **Tipps** und **Ratschläge** Ihrer **Therapeuten**
- **Sturzprophylaxe** in Ihrem Umfeld !
- **Achtsamkeit** im Alltag
beim **Setzen**, im **Bad**, beim **Schlafengehen**, im **Haushalt**
- **Gluteusaktivierung (Gesäßmuskeln)**

Die ersten 6 Wochen !

Richtiges Setzen

- Vermeiden Sie tiefe Sessel (Luxationsgefahr).
- hohe, stabile Stühle mit Armlehnen. Stützen Sie sich beim Setzen auf den Lehnen ab und strecken das operierte Bein leicht nach vorn.
- Beine im »stumpfen Winkel« zum Körper (Hüften leicht höher als Knie).

In den ersten 6 Wochen !

Spazierengehen mit Stützen

- Beginnen Sie frühzeitig mit regelmäßigen Spaziergängen auf Fluren und gut ausgebauten Wegen. Zu Beginn genügt ein kurzer Spaziergang von 5 bis 10 Minuten.
- Steigern Sie allmählich Ihre Gehstrecke.
- Vermeiden Sie unebene, rutschige Wege und tragen Sie immer festes Schuhwerk.

Was ist wann wieder möglich?

nach 3 Monaten aktive Teilnahme am Straßenverkehr & leichte Tätigkeiten

3.-6. Monat Gehhilfen abtrainieren

(Krankengymnastik , **Rekonditionierung: Koordination, Kraft, Ausdauer**)

Tipp: Rehasport

Zurück zur **geeigneten** Sportart ab 6. Monat **angepasst möglich !**

ca.1 Jahr nach OP ist Endzustand erreicht

(geeignete Sportarten, angepasste Belastungen in Beruf, Hobby, Haus, Garten)

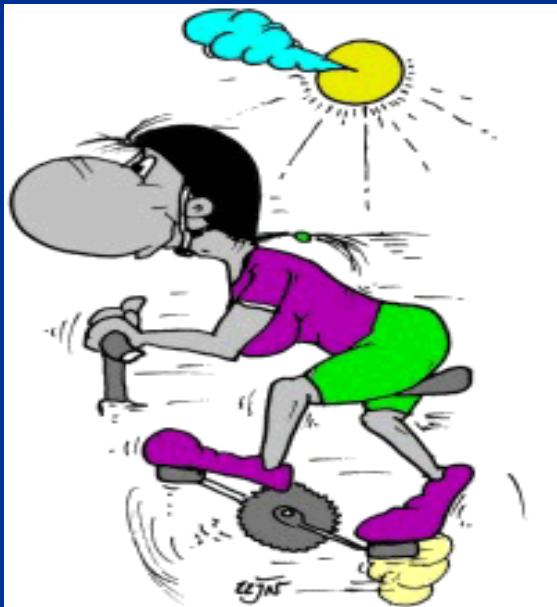
Hinknien sollte auf Grund der TEP Mechanik unterbleiben

(wenn überhaupt dann nur auf dickem Kissen)

Trainingsprinzipien bei TEP

- **Prinzip der angepassten Belastung**
Koordination vor Intensität, Individueller Leistungsstand
- **Prinzip der Regelmäßigkeit**
zu lange oder gar fehlende Trainingsintervalle führen zu Stagnation bzw. Leistungsrückgang
- **Prinzip des Belastungswechsels**
wechselnde Reize führen zu stärkeren biologischen Anpassungen und verhindern Überforderungen

Wechsel von Beanspruchung und Erholung



Lange Belastungsphasen erfordern immer ausreichende Erholungsphasen, sonst droht **Überforderung** !

Sport bei TEP

Wohldosiert und regelmäßig !

- Verbessert die muskuläre Gelenkführung
- Wirkt stabilisierend und mobilisierend auf die Funktion der Endoprothese
- Fördert den natürlichen Gebrauch der Gliedmaßen und Gelenke
- Erhöht die Lebensqualität

Vernunft und Körpergefühl sind gefordert!

Risiken vermeiden!

- Weit ausladende und schlecht kontrollierbare Bewegungsabläufe sind ungünstig
- **Dreh-, Stoß- und Scherbelastungen vermeiden!**
- **Prinzip: Viel bewegen-wenig belasten !**

Unsere Empfehlung !!!

Mein morgendliches Aufstehtraining nach der Reha

- Wann? - morgens nach dem Erwachen
- Warum?
 - Muskulatur ist gut erholt
 - bringt Muskeln, Bänder u. Gelenke sowie das HK-System „in Schwung“
- Wie?
 - erste Übungen im Liegen
 - nächste Übungen im Sitzen, danach ggf. Übung im Stehen
- Was?
 - alle in der REHA erlernten Übungen (Hüftblock, Knieblock, **“Google“**) die gezielt die gelenkführende Muskulatur trainieren

Nichtgeeignete Sportarten

- **Wettkämpfe** allgemein
- Kontaktsportarten
- Hohe TEP-Belastung
- Hohe Sturzrisiken !!!
- Reiten
- Tennis
- Ski-Alpin

Bedingt geeignete Sportarten

- **Skiwandern** (Geländeauswahl)
- Walking/ Nordic Walking
- Tischtennis
- Tanzen

Geeignete Sportarten

- **Gymnastik**
- Schwimmen mit Kraulbeinschlag
- Aquatraining
- Radfahren/ **Ergometer**
- Wandern mit Stöcken
- **Gerätetraining MTT**

Checkliste für sicheres Wohnen

- Beleuchtung
- Treppengeländer
- Fußmatten & Teppiche
- Freie Durchgangsbereiche
- Möbel
 - Sitzhöhe
 - Armlehnen
 - Stabile Standfläche
- Gut erreichbare Steckdosen & Schalter
- Höhe der Arbeitsflächen & Ablagen
- Leichtes Öffnen von Fenstern & Türen
- Haltegriffe im Sanitärbereich

Zusammenfassende Tipps

- Bewegen/trainieren Sie sich **regelmäßig**
- Kontrollieren Sie Ihr **Körpergewicht**
- Tragen Sie keine **schweren Lasten**
- Vermeiden Sie **längeres Stehen** und **Bergabgehen**
- **So viel wie möglich bewegen** und **wenig belasten**
- Vermeiden Sie **starke Gelenkbeugungen**