

Moderne Remobilisation nach Hüft- und Kniegelenksersatz

Schritt für Schritt zurück in die Selbstständigkeit

Ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk eröffnet vielen Menschen den Weg zu neuer Bewegungsfreiheit. Doch erst die gezielte Remobilisation nach dem Eingriff entscheidet darüber, wie schnell Patientinnen und Patienten wieder aktiv und selbstständig werden. Am Klinikum Wels-Grieskirchen begleiten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten diesen Prozess vom ersten Tag an mit individuell abgestimmter Betreuung.

„Die Mobilisation, angeleitet vom interdisziplinären Team, beginnt abhängig von der Kreislagsituation bereits wenige Stunden nach der Operation“, erklärt Antonia Gadermayr, Physiotherapeutin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Wir kombinieren Aufklärung, Anleitung und gezielte Übungen, damit die Patientinnen und Patienten Sicherheit gewinnen und Vertrauen in ihren Körper aufbauen.“ Im Unterschied zu früheren Zeiten ist Bewegung nach dem Eingriff heute nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht – selbstverständlich immer im schmerzfreien Bereich und angepasst an die ärztlichen Vorgaben. Schon früh werden grundlegende Abläufe trainiert: vom sicheren Aufsitzen über das Aufstehen bis zu den ersten Schritten mit Gehhilfen.

Aufbauarbeit in den ersten Tagen

In den Tagen nach der OP wird die Mobilität kontinuierlich gesteigert. Die Gehstrecken werden länger, das Gleichgewicht verbessert sich und die Bewegungsabläufe werden fließender. Parallel dazu stärken gezielte Übungen Muskulatur und Koordination. „Auch alltagsrelevante Fähigkeiten spielen eine große Rolle“, betont Gadermayr. „Dazu zählen etwa das sichere Aufstehen, das Drehen im Bett oder das Bewältigen kurzer Wege im Zimmer.“ Individuell angepasste Hilfsmittel wie Stützkrücken oder ein Rollmobil erleichtern die Übergangsphase.

Gut vorbereitet nach Hause

Zum Zeitpunkt der Entlassung sind die Patientinnen und Patienten in der Regel wieder weitgehend selbstständig unterwegs: Das Gangbild ist stabil, Treppensteigen wird trainiert und kurze Strecken gelingen oft schon mit nur einer Krücke. „Das Ziel ist maximale Selbstständigkeit – das ist besonders für jene wichtig, die alleine leben“, so Gadermayr.

Jede Patientin und jeder Patient erhält vor der Entlassung ein persönliches Übungsprogramm für zu Hause. Es umfasst sowohl Bewegungs- und Kräftigungsübungen als auch praktische Tipps für typische Alltagssituationen – etwa sicheres Bücken oder ergonomische Bewegungsabfolgen im Haushalt. Benötigte Hilfsmittel und Überweisungen für weiterführende Therapien werden vom Team organisiert, sodass der Übergang in den häuslichen Alltag reibungslos verläuft.

Weiterer Aufbau durch Physiotherapie

Auch nach der Entlassung bleibt Bewegung der Schlüssel zum langfristigen Erfolg. Wichtig ist, bereits frühzeitig Termine für eine Physiotherapie im niedergelassenen Bereich zu vereinbaren. „Ambulante Physiotherapie unterstützt die kräftigende Aufbauphase – ergänzt durch Maßnahmen wie Narbenmobilisation oder muskelentspannende Techniken“, sagt Gadermayr. Bereits nach vier bis sechs Wochen können viele Betroffene wieder gelenkschonende Aktivitäten aufnehmen, etwa Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking. „Vorausgesetzt, das Gangbild ist stabil und die Muskulatur ausreichend gestärkt, sind nach drei bis sechs Monaten auch intensivere Sportarten wieder möglich“, sagt Gadermayr. Ein stationärer Rehabilitationsaufenthalt – meist rund drei Monate nach der Operation – hilft zusätzlich, Kraft, Ausdauer und Koordination nachhaltig zu verbessern. Der Antrag dafür wird gemeinsam bereits während des stationären Aufenthalts im Krankenhaus gestellt.

Zurück zu Lebensqualität und Aktivität

Die moderne Remobilisation zeigt, wie wichtig Bewegungskompetenz und individuelle Betreuung für die Genesung sind. Wer gezielt trainiert, auf seinen Körper hört und professionelle Anleitung nutzt, kann nach einem Gelenkersatz Schritt für Schritt zu einem aktiven und selbstbestimmten Leben zurückkehren.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Gadermayr_Antonia_PT_Physio.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Antonia Gadermayr, Physiotherapeutin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Die Mobilisation, angeleitet vom interdisziplinären Team, beginnt abhängig von der Kreislaufsituation bereits wenige Stunden nach der Operation.“

„Wir kombinieren Aufklärung, Anleitung und gezielte Übungen, damit die Patientinnen und Patienten Sicherheit gewinnen und Vertrauen in ihren Körper aufbauen.“

„Das Ziel ist maximale Selbstständigkeit – das ist besonders für jene wichtig, die alleine leben.“

„Ambulante Physiotherapie unterstützt die kräftigende Aufbauphase – ergänzt durch Maßnahmen wie Narbenmobilisation oder muskelentspannende Techniken.“

„Vorausgesetzt, das Gangbild ist stabil und die Muskulatur ausreichend gestärkt, sind nach drei bis sechs Monaten auch intensivere Sportarten wieder möglich.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at