



**Proximale Femurfraktur
(Gammanagel/Duokopfprothese)**

Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Informationen und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung und damit bestmöglichen Erfolg der Operation zu erreichen.

Schwellung und Schmerzen: Um eine Schwellung im OP-Gebiet zu minimieren sollten sie das Bein so oft es geht hochlegen in den ersten Tagen. Kühlen reduziert Schwellung und Schmerzen in den ersten Tagen.

Wir empfehlen die Fortführung der Vitamin-D-Substitution mit Dekristol 20.000 I. E. 1 x täglich für 14 Tage bei Vitamin D Mangel, anschließend 1 x alle 14 Tage sowie den Beginn einer spezifischen Osteoporosetherapie.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
1. - 2. Tag	Ext/Flex 0 / 0 / 90° d.h. volle Streckung und 90° Beugung im Hüftgelenk ohne Schmerzen sind erlaubt Add/Abd 0 / 0 / 45° d. h.: das Bein darf nicht über die Körpermittellinie hinausgeführt werden, Abspreizen des Beines bis 45° ist bei Schmerzfreiheit erlaubt Keine Rotation <input type="checkbox"/> Gammanagel: freies Bewegungsausmaß	Vollbelastung (schmerzabhängig) Gehhilfe bei Bedarf: UAGS /Rollator/Gehbock Toilettensitzerhöhung für 6 Wochen Greifzange Ggf. Sockenanziehhilfe	Kühlen (Eisanwendung) 2-3 mal täglich für max. 10 min. für 7 Tage Anspannungsübungen und Hochlagerung Mobilisation Stand, Transfer und Gang mit Gehhilfe (je nach Bedarf) Eigenttraining für die Arme anleiten (Stütztraining) evtl. Lymphdrainage – bei starken Schwellungen und Reizzuständen assistive und zunehmend aktive Bewegungsübungen für das Hüftgelenk und nachfolgende Gelenke Koordinations – und Stabilisationsübungen Kräftigung der Muskulatur Sturzprophylaxe
3. – 14. Tag	Innen- und Außenrotation max. 20 / 0 / 20°		Fördern der Selbständigkeit, ADL (Aktivitäten des täglichen Lebens) Sturzprophylaxe
3. bis 6. Woche	Kein tiefes Sitzen für die Dauer von 6 Wochen		Sturzprophylaxe
ab 7. Woche	freies Bewegungsausmaß		Laufband, zunächst mit geringem Tempo, Fahrradergometer berufs- und sportarten-spezifisches Training Sturzprophylaxe

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.