

Endovital

Ihr persönliches Versorgungskonzept zum
modernen Hüft- und Kniegelenkersatz



Inhalt

Vorwort	3
Unsere Standorte & unser Team	6
Die Phasen von Endovital	7
Ganzheitliche Bewegungsanalyse & Muskelfunktionstest	9
Therapiemöglichkeiten	12
8 Tipps nach Hüft- und Knie-TEP	18

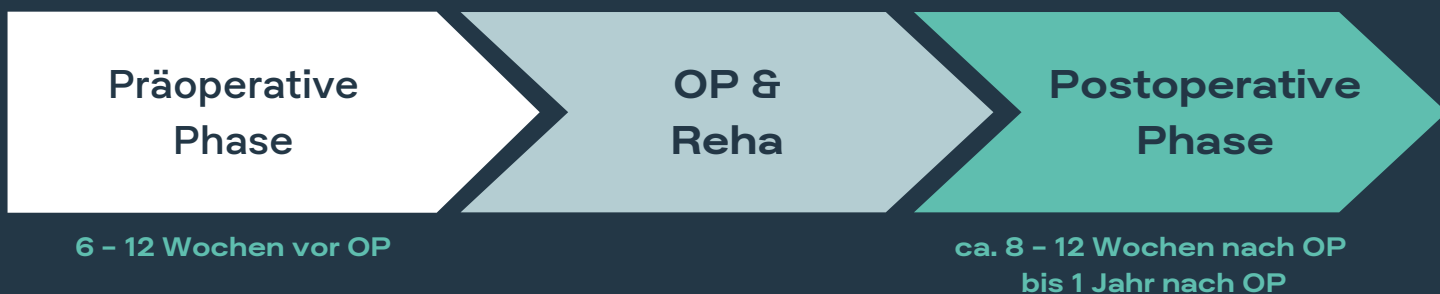


Lieber Patient, liebe Patientin,

bei Ihnen steht in absehbarer Zeit eine Operation an Hüfte oder Knie bevor.

Wir, das Sportmedizinische Institut des MVZ OGPaedicums, möchten Sie auf Ihrem gesamten Weg von der OP-Vorbereitung bis zur Beschwerdefreiheit begleiten.

In enger Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Zilkens sowie Expertinnen und Experten aus der Sportmedizin, Physiotherapie und Ernährungswissenschaft haben wir ein strukturiertes Versorgungskonzept namens Endovital entwickelt. Dieses soll Sie einerseits optimal auf die Operation vorbereiten (präoperative Phase) und andererseits eine umfassende, kontinuierliche Betreuung nach dem Eingriff gewährleisten (postoperative Phase).



Ihre gesamte Versorgung erfolgt dabei aus einer Hand: Vom ersten Beratungsgespräch bis zu Ihrer vollständigen Genesung arbeiten alle beteiligten Fachbereiche eng zusammen – für kurze Wege, klare Abläufe und bestmögliche Ergebnisse.

Unser gemeinsames Ziel ist klar: Wir möchten Sie körperlich bestmöglich auf die Operation vorbereiten und Sie innerhalb eines Jahres nach dem Eingriff zurück zu größtmöglicher Beweglichkeit, Belastbarkeit und Lebensqualität führen.

Dieses Heft soll Ihnen einen Überblick über sämtliche Behandlungs- und Unterstützungsangebote vor und nach der Operation geben. Zudem finden Sie wichtige Informationen rund um Ihre Knie- oder Hüftarthrose sowie zur optimalen Vorbereitung und Nachsorge. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit Erfahrung, Empathie und moderner Medizin begleiten wir Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zurück in ein aktives Leben.

Ihr Team der Sportmedizin des MVZ OGPaedicum



Warum wir Knie- und Hüftgelenkersatz als Prozess verstehen

Hüft- und Knieprothesen sind kein einzelner Eingriff. Sie sind das Ergebnis einer Entwicklung. Am Anfang steht in aller Regel nicht die Operation, sondern ein schleichender Funktionsverlust: Schmerzen beim Gehen, Einschränkungen im Alltag, zunehmende Unsicherheit bei Belastung. Die eigentliche Arthrose beginnt oft Jahre bevor sie im Röntgenbild sichtbar wird – begleitet von muskulären Dysbalancen, Kraftverlust und veränderten Bewegungsmustern. Deshalb beginnt für uns Hüft- und Kniegelenkersatz niemals im Operationsaal.

In den über 30 Standorten des MVZ OGPaedicum verfolgen wir einen klaren medizinischen Standard: Zunächst behandeln wir konservativ – strukturiert, leitliniengerecht und individuell angepasst. Ziel ist es immer, ein natürliches Gelenk so lange wie möglich zu erhalten. Erst wenn konservative Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Lebensqualität dauerhaft eingeschränkt bleibt, prüfen wir gemeinsam die Indikation zur Operation. Dieser Moment ist kein Scheitern konservativer Therapie. Er ist ein medizinischer Wendepunkt. Und genau hier beginnt ENDOVITAL.

Struktur statt Einzelmaßnahme

Ein künstliches Gelenk kann Schmerzen beseitigen. Was es nicht automatisch kann, ist Bewegungsqualität wiederherzustellen.

Das langfristige Ergebnis einer Endoprothese hängt nicht allein von dem Implantattyp oder der Operationsdauer ab. Entscheidend sind präoperative Muskelkraft, koordinative Stabilität, Stoffwechsel- und Entzündungssituation, biomechanische Rekonstruktion und strukturierte Nachsorge.

Deshalb verstehen wir Hüft- und Kniegelenkersatz als Prozess – nicht als isolierten Eingriff. ENDOVITAL ist das strukturierte Versorgungskonzept des MVZ OGPaedicum für diesen gesamten Weg: von der konservativen Therapie über die differenzierte Indikationsstellung bis zur hochpräzisen Operation und der langfristigen funktionellen Stabilisierung.

Chirurgische Präzision im Kontext eines Netzwerks

Die Operation selbst erfolgt zentralisiert unter chirurgischer Leitung von Prof. Dr. Zilkens. Bei der Hüft-Endoprothese verwenden wir moderne, knochensparende Kurzschaffprothesen mit langlebigen Keramik-Gleitpaarungen. Operiert wird über den minimalinvasiven und muskelschonenden direkten vorderen Zugang (DAA/AMIS).

Beim Kniegelenkersatz werden – wenn möglich – Teilprothesen eingesetzt. Zusätzlich wird auf moderne robotische Unterstützung (MAKO) zurückgegriffen, die eine besonders präzise Planung und Implantatpositionierung ermöglicht.

Der langfristige Erfolg einer Gelenkprothese hängt jedoch nicht allein von der Operation ab. Ebenso wichtig sind eine sorgfältige Vorbereitung, eine genaue Diagnostik, die funktionelle Analyse von Bewegung und Muskulatur sowie gezieltes Training vor und nach der Operation. Diese Maßnahmen – ebenso wie Ernährungsmedizin und langfristige Nachsorge – erfolgen wohnortnah in den Praxen unseres Netzwerks. Die Operation ist zentral. Die Betreuung bleibt dezentral.

Verantwortung vor, während und nach der Operation

Wir messen Muskelkraft. Wir analysieren Gangbilder. Wir prüfen Knochendichte. Wir optimieren Stoffwechselformen. Wir bereiten den Körper gezielt auf den Eingriff vor. Denn wir wissen: Je besser die körperliche Ausgangssituation, desto stabiler das funktionelle Ergebnis.

Nach der Operation endet unsere Verantwortung nicht mit der Wundheilung. ENDOVITAL sieht regelmäßige Verlaufskontrollen, funktionelle Messungen und bildgebende Diagnostik vor – mit dem Ziel, Fehlbelastungen frühzeitig zu erkennen und die Haltbarkeit des Implantats langfristig zu sichern.

Ein neues Gelenk – ein neuer Abschnitt

Eine Endoprothese bedeutet nicht nur Schmerzfreiheit. Sie bedeutet die Rückkehr zu Aktivität, Sicherheit und Lebensqualität. Unser Anspruch ist es, Sie nicht nur durch eine Operation zu führen – sondern Sie strukturiert von einer beschwerlichen Gegenwart in eine aktive Zukunft zu begleiten.

ENDOITAL ist unser Versprechen, diesen Weg medizinisch präzise, interdisziplinär abgestimmt und langfristig verantwortlich zu gestalten.



Prof. Dr. med. Christoph Zilkens und Dr. Katharina Trompeter
in Zusammenarbeit mit den konservativen Spezialisten des MVZ OGPaedicum



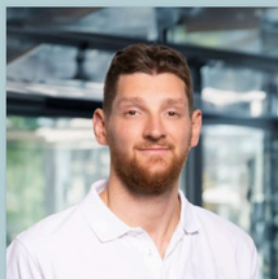
Unsere Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler sind gerne an unseren 11 Sportmedizin-Standorten* für Sie da!



Carolin Kramer
Sportwissenschaftlerin



Christian Dahmann
Sportwissenschaftler



Christian Hemmerde
Sportwissenschaftler



David Großmann
Sportwissenschaftler



Julia Verhoeven
Sportwissenschaftlerin



Julian Strauchmeier
Sportwissenschaftler



Niklas Keller
Sportwissenschaftler



Sören Höffler
Sportwissenschaftler



Thyra Vorderbrügge
Sportwissenschaftlerin



Vanessa Höffmann
Sportwissenschaftlerin

*in der Karte dunkelblau eingezeichnet

Die Phasen von Endovital

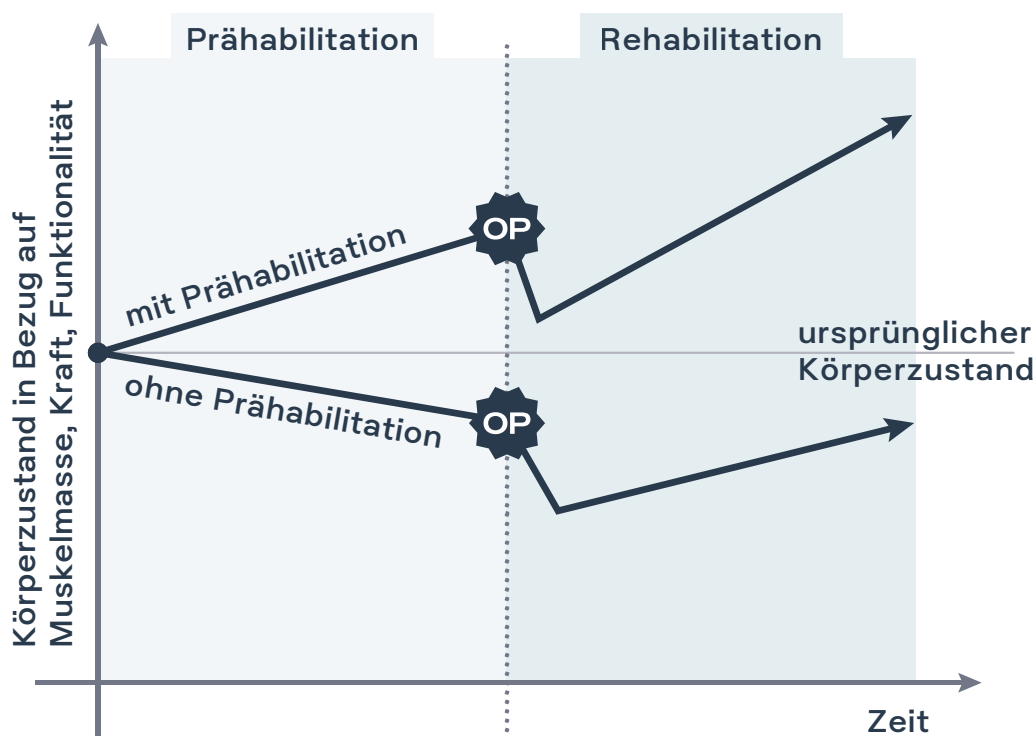
Präoperative Phase – Ihre individuelle OP-Vorbereitung

Eine gute Vorbereitung vor der Operation kann den Heilungsverlauf deutlich verbessern, die Dauer des Krankenhausaufenthalts verkürzen und das Risiko für Komplikationen reduzieren. Daher erstellen wir für Sie einen maßgeschneiderten Therapieplan, der Ihre persönliche Krankengeschichte, Ihren aktuellen körperlichen Zustand und Ihre Lebensumstände berücksichtigt.

Zu Beginn erfassen wir Ihren aktuellen Funktionszustand mithilfe einer umfassenden **Bewegungsanalyse** sowie eines isometrischen **Muskelfunktionstests**. Diese Untersuchungen ermöglichen eine präzise Einschätzung Ihrer Beweglichkeit, Ihrer Gelenkmechanik und Ihrer Muskelkraft.

Auf Grundlage dieser Ergebnisse entwickeln wir ein gezieltes Trainingsprogramm, das Sie optimal auf den Eingriff vorbereitet. Ein zentraler Bestandteil ist dabei das **Blood-Flow-Restriction-Training (BFR)**. Durch das kurzzeitige Reduzieren der Durchblutung im Oberschenkel entsteht ein intensiver Trainingsreiz, der einen besonders schonenden und dennoch effektiven Muskelaufbau ermöglicht – ein entscheidender Faktor, um Ihr Gelenk bestmöglich auf den Eingriff vorzubereiten und Heilungszeiten zu verkürzen. Ergänzend kann, je nach Beschwerden und Bewegungsmustern, ein **neuromuskuläres Training** auf dem Huber®-Gerät sinnvoll sein, um Koordination, Gleichgewicht und die tiefliegende Rumpf- und Beinmuskulatur zu aktivieren.

Viele Patientinnen und Patienten erleben vor der Operation Beschwerden wie Kraftverlust, Gelenksteifigkeit, Schmerzen im Alltag oder Unsicherheiten beim Gehen. Durch die strukturierte präoperative Vorbereitung können diese Einschränkungen häufig deutlich reduziert werden, sodass Sie körperlich gestärkt in die Operation gehen. Je stärker Sie in die Operation gehen, desto schneller sind Sie nachweislich wieder auf den Beinen.



Die Phasen von Endovital

Postoperative Phase – Ihr Weg zurück in den Alltag

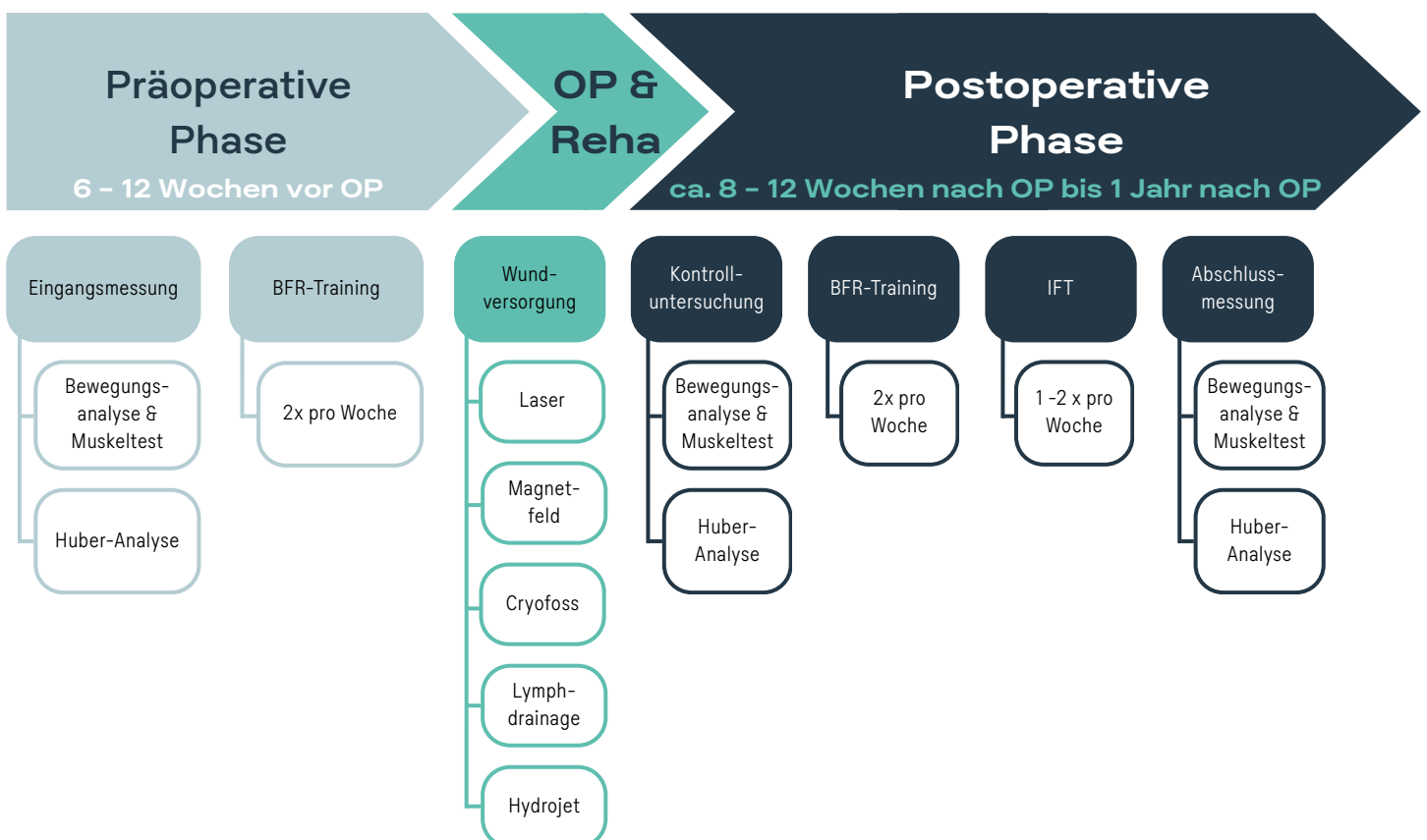
Nach Ihrer Operation erfolgt zunächst eine stationäre oder ambulante Rehabilitationsphase, in der die grundlegende Beweglichkeit wiederhergestellt und erste Stabilisationsübungen aufgebaut werden. Im Anschluss daran übernehmen wir Ihre weiterführende Betreuung, um Sie sicher und strukturiert durch die nächsten Schritte der Genesung zu begleiten.

Unser Ziel ist es, Ihre Beweglichkeit weiter zu verbessern, die Muskulatur gezielt aufzubauen und Ihr Gelenk langfristig zu stabilisieren. Dazu kombinieren wir **physiotherapeutische Maßnahmen, funktionelles Kraft- und Koordinationstraining** sowie bei Bedarf **Osteopathie**. Diese ganzheitliche Herangehensweise unterstützt Sie dabei, wieder Vertrauen in Ihr operiertes Gelenk zu gewinnen und Schritt für Schritt zu Ihrer gewohnten Belastbarkeit zurückzukehren.

Zur Linderung von Schmerzen und zur Unterstützung der Wundheilung stehen bei Bedarf ergänzende Therapieformen wie **Lasertherapie, Magnetfeldtherapie** und **Kältetherapie** zur Verfügung. Diese können dabei helfen, Schwellungen zu reduzieren, Entzündungen zu dämpfen und die Regeneration des Gewebes zu fördern.

Regelmäßige **Bewegungsanalysen** und **Funktionstests** ermöglichen es uns, Ihren Fortschritt objektiv zu erfassen. So können wir Ihren Therapieplan fortlaufend anpassen und sicherstellen, dass jede Maßnahme exakt zu Ihrem aktuellen Leistungsniveau passt.

Unser Anspruch ist es, Sie nach der Operation nicht nur zurück in Ihren Alltag, sondern Schritt für Schritt zu Ihrer vollen Funktionsfähigkeit zu führen – bis hin zu einem aktiven und beschwerdefreien Leben.



Ganzheitliche Bewegungsanalyse

& Muskelfunktionstest

Damit Ihr neues Gelenk langfristig bestmöglich funktioniert und möglichst wenig Fehlbelastungen ausgesetzt ist, möchten wir präzise verstehen, wie Ihre Gelenke im Alltag tatsächlich belastet werden. Unsere ganzheitliche Bewegungs- und Muskelkraftanalyse hilft uns, muskuläre Dysbalancen, Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen, die zur Entstehung oder Verschlechterung einer Arthrose beigetragen haben könnten. Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage dafür, weitere Ursachen für Ihre Beschwerden aufzudecken und Ihr Gelenk bestmöglich auf die Operation sowie die postoperative Rehabilitationsphase vorzubereiten.

Unsere Analyse ermöglicht es, Ihr individuelles Bewegungsmuster exakt zu erfassen und funktionelle Zusammenhänge sichtbar zu machen. Im Vergleich zu rein klinischen Untersuchungen lassen sich damit Fehlstellungen, kompensatorische Bewegungsstrategien und unphysiologische Belastungen deutlich präziser identifizieren – ein entscheidender Vorteil, um Sie optimal zu behandeln und die Haltbarkeit Ihres neuen Gelenkes langfristig zu unterstützen.

Wir empfehlen die Analyse typischerweise vor der Operation (als Eingangsuntersuchung) sowie 3 und 12 Monate nach dem Eingriff. Je nach individueller Situation kann sie aber auch zu anderen Zeitpunkten sinnvoll sein.

Warum ist die Analyse bei Hüft- und Knieoperationen besonders wichtig?

Vor der Operation hilft sie uns, Ihre Ausgangssituation exakt zu bestimmen: Wie stabilisieren Sie Ihr Gelenk? Wie stark ist Ihre Muskulatur? Liegen relevante Fehlstellungen oder asymmetrische Belastungen vor? Je präziser wir diese Faktoren kennen, desto gezielter können wir Ihre Muskulatur vorbereiten und Ihre Bewegungsqualität vor dem Eingriff verbessern („Prähabilitation“).

Auch nach der Operation spielt die Analyse eine bedeutende Rolle. Sie kann u. a. frühzeitig zeigen, ob sich durch den Eingriff eine Beinlängendifferenz entwickelt hat – eine häufige, oft vorübergehende Veränderung, die unbehandelt zu neuen Beschwerden führen kann. Durch objektive Messungen können wir früh Maßnahmen wie gezieltes Training, Einlagenversorgung oder osteopathische Behandlungen einleiten und so Folgebeschwerden vermeiden.

Wir können somit:

- Mögliche weitere Ursachen Ihrer Gelenkbeschwerden präzise erkennen,
- funktionelle Zusammenhänge im gesamten Bewegungsapparat verstehen,
- mögliche Risiken wie Beinlängendifferenzen frühzeitig identifizieren,
- Ihre Therapie optimal individualisieren,
- langfristig Folgebeschwerden vermeiden.



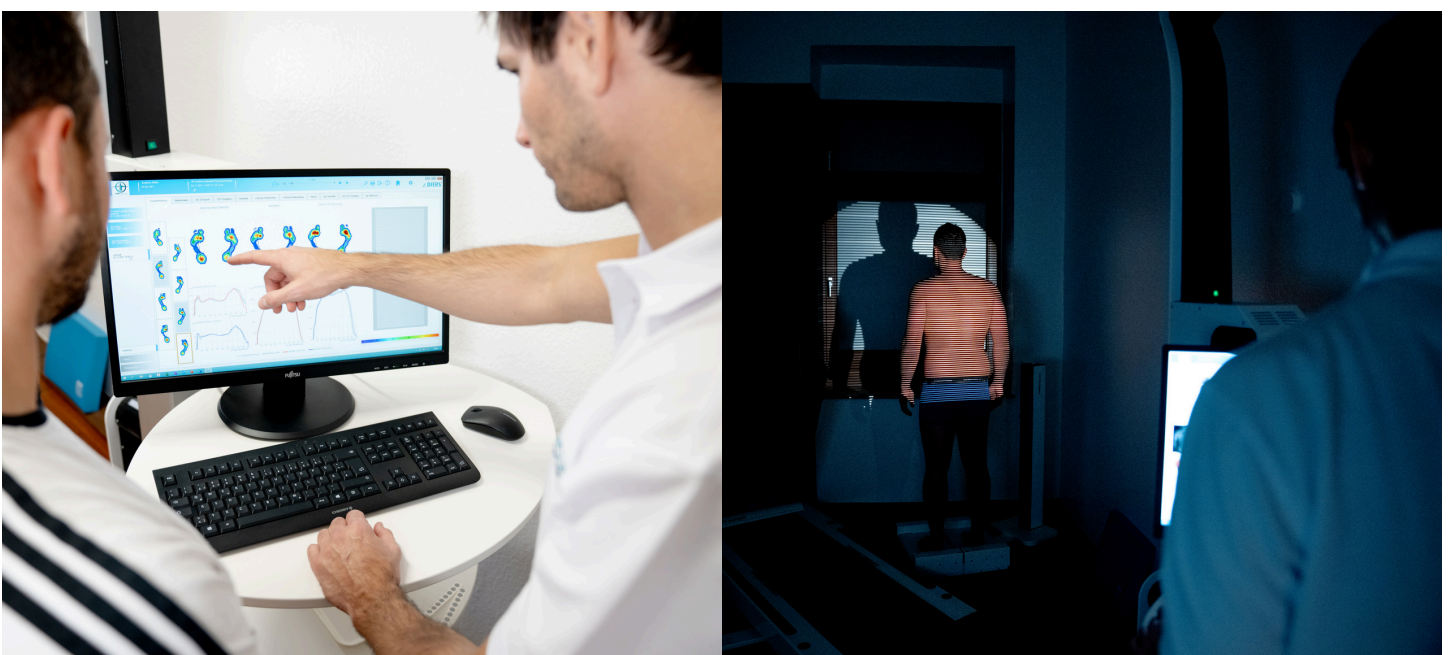
Ganzheitliche Bewegungsanalyse & Muskelfunktionstest

Wie bereite ich mich auf die Untersuchung vor und wie läuft sie ab?

Für die Untersuchung ist keine spezielle Vorbereitung notwendig. Sie können ohne besondere Vorkehrungen zu Ihrem Termin kommen. Bitte beachten Sie, dass Teile der Untersuchung in Unterwäsche durchgeführt werden. Für eine kurze Beurteilung des Rückens kann es außerdem notwendig sein, den BH vorübergehend abzulegen. Dies dient ausschließlich einer möglichst genauen Analyse Ihrer Haltung und Bewegungsabläufe.

Die Untersuchung findet in einem abgedunkelten Raum statt und ist vollständig strahlenfrei. Rücken, Becken, Hüften, Beine und Füße werden dabei gleichzeitig erfasst, sodass funktionelle Zusammenhänge im gesamten Bewegungsapparat beurteilt werden können.

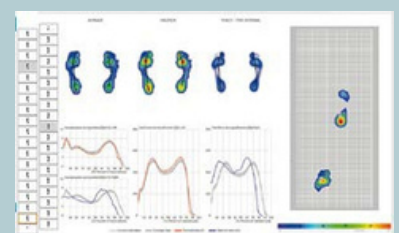
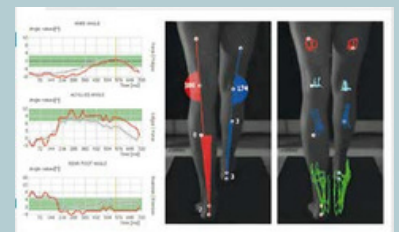
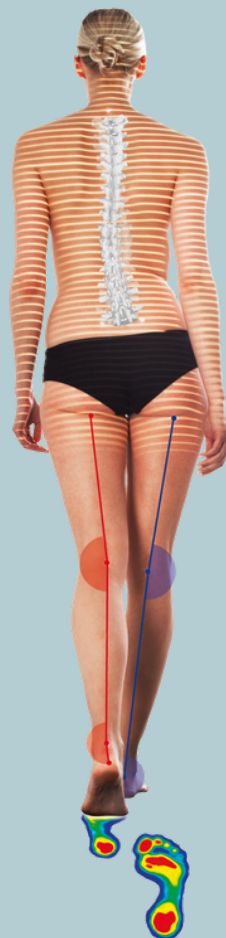
Der Termin dauert insgesamt etwa 120 Minuten. Wir empfehlen, etwas zu trinken sowie ein kleines Handtuch mitzubringen.





Unsere ganzheitliche Bewegungsanalyse

Die Bewegungsanalyse ist ein biomechanisches Untersuchungsverfahren, bei dem eine ganzheitliche Betrachtung des Bewegungsapparates stattfindet. Eine gleichzeitige Vermessung von Wirbelsäule, Beinachsen und Fußdruck soll Auffälligkeiten in der Körperhaltung und im natürlichen Bewegungsmuster aufdecken. Verschiedene Fehlstellungen und muskuläre Abschwächungen der am Gang und an der Statik beteiligten Körperregionen (Wirbelsäule, Hüfte, Knie, Füße) können hier erkannt werden.



Therapiemöglichkeiten

Blood-Flow-Restriction-Training (BFR)

Das Blood-Flow-Restriction-Training (BFR) ist ein modernes Trainings- und Therapiekonzept, das sich besonders für Patientinnen und Patienten mit stärkeren Hüft- oder Kniebeschwerden eignet, bei denen herkömmliches Krafttraining nur eingeschränkt möglich ist.

Beim BFR-Training wird mit Hilfe einer speziell entwickelten Manschette der Blutfluss in den Oberschenkel kurzzeitig und kontrolliert reduziert. Dadurch entsteht bereits bei sehr niedrigen Trainingsbelastungen ein effektiver Trainingsreiz für die Muskulatur.

Ein wesentlicher Vorteil des BFR-Trainings für Patientinnen und Patienten mit Hüft- und Knie-TEP ist, dass sich trotz geringer Gelenkbelastung deutliche Verbesserungen der Muskelkraft und Muskelmasse erzielen lassen. Für diese ist normalerweise ein intensives Training erforderlich, das bei Schmerzen oder in der frühen Rehabilitationsphase häufig nicht möglich ist. Das BFR-Training ermöglicht einen wirksamen Trainingsreiz bei geringer Belastung und ist daher insbesondere dann geeignet, wenn intensive Übungen noch nicht durchführbar sind.

Durch die kurzfristige Einschränkung des Blutflusses werden gezielt Muskelgruppen aktiviert, die sonst erst bei hohen Belastungen angesprochen werden. Gleichzeitig werden körpereigene Wachstums- und Botenstoffe freigesetzt, die den Muskelaufbau unterstützen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass bereits wenige Wochen BFR-Training mit geringer Intensität zu einer deutlichen Steigerung der Muskelkraft führen können.



Therapiemöglichkeiten

Individuelle funktionelle Trainingstherapie (IFT)

Die individuelle funktionelle Trainingstherapie (IFT) ist eine gezielte und wirkungsvolle Therapieform, die sowohl vor als auch nach einer Hüft- oder Knie-TEP eingesetzt wird. Ziel ist es, Ihre Muskulatur, Beweglichkeit und Bewegungsqualität so zu verbessern, dass Ihr Gelenk optimal unterstützt und entlastet wird.

Vor der Operation dient die IFT dazu, Ihre Muskulatur gezielt vorzubereiten. Eine gut trainierte und koordinierte Muskulatur kann den Heilungsverlauf nach dem Eingriff positiv beeinflussen.

Nach der Operation unterstützt die IFT den sicheren Wiederaufbau von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit sowie das Erlernen physiologischer Bewegungsmuster im Alltag.

Das Training erfolgt unter individueller Anleitung durch unsere hochqualifizierten Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler und wird exakt auf Ihre Beschwerden, Ihre Belastbarkeit und Ihre persönlichen Ziele abgestimmt. Dabei arbeiten wir unter anderem mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten. Ein wichtiger Bestandteil ist die Schulung der korrekten Bewegungsausführung, sodass Sie die Übungen später auch selbstständig und sicher in Ihr Heimtraining integrieren können. Ebenfalls ist meistens das Blood-Flow-Restriction-Training Teil der IFT.



Therapiemöglichkeiten

Neuromuskuläre Therapie auf dem HUBER 360

Mit dem neuartigen Gerätesystem HUBER 360 können wir neuromuskuläre, sensomotorische und propriozeptive Fähigkeiten gezielt untersuchen und trainieren – wichtige Faktoren für die Stabilität und Funktion Ihres neuen Gelenks.

Das Trainingsgerät kombiniert eine motorisierte, dreidimensionale Plattform mit Griff- und Halteelementen, die mit Sensoren ausgestattet sind. Während der Therapie führen Sie angeleitete Übungen durch, die vor allem auf Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer abzielen. Dadurch lassen sich postoperative muskuläre Defizite gezielt ausgleichen und das Risiko für Folgebeschwerden sowie Stürze reduzieren.

Besonders geeignet ist die Therapie für Patientinnen und Patienten nach Hüft- oder Knie-TEP, die ihre tiefliegende Muskulatur stärken und ihre Gelenke stabilisieren möchten. Auch bei länger andauernder Inaktivität oder nach einer längeren Erkrankung unterstützt die HUBER-360-Therapie effektiv den Wiederaufbau geschwächter Muskulatur.

Die Übungen werden individuell an Ihre körperliche Verfassung und Ihren aktuellen Genesungsstand angepasst. Die Intensität lässt sich stufenlos skalieren, sodass das Training sicher und belastungsgerecht durchgeführt werden kann – unabhängig vom Alter oder Leistungsniveau.



Magnetfeldtherapie

Die Magnetfeldtherapie zählt zu den Naturheilverfahren und wird zur Schmerzlinderung und zur Unterstützung der körpereigenen Regeneration eingesetzt.

Dabei werden elektromagnetische Schwingungen über Magnetkissen, Spulen oder eine Matte auf die zu behandelnde Körperregion übertragen. Die Schwingungen dringen tief in das Gewebe ein und können dort die Heilungsprozesse unterstützen, z. B. bei postoperativen Beschwerden oder Entzündungsreaktionen.



Therapiemöglichkeiten

Lasertherapie

Die Lasertherapie ist eine sanfte und schmerzfreie Heilmethode, die gebündelte Lichtstrahlung nutzt. Die eingesetzten Softlaser erzeugen stimulierende Reize, die vom Körper nicht als Schmerz wahrgenommen werden. Auch tiefere Gewebeschichten können gezielt erreicht werden.

Die Lasertherapie kann Schmerzen am Entstehungsort lindern, entzündungshemmend und abschwellend wirken. Zudem kann sie die Durchblutung verbessern, den Stoffwechsel anregen und die Wundheilung unterstützen.



Kryotherapie (Kältetherapie)

Die Kryotherapie ist eine gezielte Kältetherapie zur Schmerzlinderung, z. B. nach Operationen oder bei akuten Beschwerden.

Kälte verringert die Durchblutung im behandelten Bereich, wirkt abschwellend und kann dadurch Schmerzen reduzieren. Bei Patientinnen und Patienten mit Hüft- oder Knie-TEP wird die Kryotherapie vor allem eingesetzt, wenn es zu Schwellungen oder Reizungen der Muskulatur und Sehnen kommt. Auch bei entzündlichen Beschwerden kann Kälte unterstützend wirken.



Hydrojet-Therapie

Die Hydrojet-Therapie ist eine Wasserbettmassage kombiniert mit angenehmer Wärme – eine entspannende und schmerzfreie Anwendung.

Durch Wasserdruck und Wärme werden Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur gelöst. Die Massage erfolgt über einstellbare Wasserstrahldüsen und kann gezielt auf bestimmte Körperbereiche wirken. Ein Vorteil ist, dass dafür kein Entkleiden notwendig ist.

Die Hydrojet-Therapie eignet sich zur Schmerzlinderung, zur Lockerung der Muskulatur sowie zur Entspannung nach Belastung oder postoperativ im Rahmen der Rehabilitation.

Therapiemöglichkeiten

Osteopathie

Osteopathie beinhaltet eine umfassende manuelle Diagnostik und Therapie am Bewegungssystem, den inneren Organen und am Nervensystem. Im Zentrum der Therapie steht nicht die Behandlung einer Krankheit an sich, sondern die individuelle Situation der Patientinnen und Patienten.

Die Osteopathie legt den Fokus auf die Eigenregulation: Jeder Körper hat eine starke Kraft zur Gesundheit in sich. Osteopathische Ärzte und Therapeuten regen diese Kräfte an und unterstützen damit die Selbstregulation. Die sanften Methoden der Osteopathie sind in der Regel gut verträglich und können ergänzend in die Rehabilitation nach einer Hüft- oder Knie-TEP integriert werden.



Therapiemöglichkeiten

Ernährungsberatung – bewusst ernähren

Jeder wünscht sich ein gesundes, aktives und selbstbestimmtes Leben – auch mit einer Hüft- oder Knie-TEP. Unsere Ernährung ist einer der großen Bausteine, die wir selbst beeinflussen können, um dieses Ziel zu unterstützen. Viele Menschen wissen jedoch nicht genau, was eine gesunde Ernährung ausmacht und wie sie diese im Alltag umsetzen können.

Gerade bei Arthrose spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln lassen sich Entzündungsprozesse und Belastungen im Bewegungsapparat positiv beeinflussen. Eine angepasste Ernährung kann dabei helfen, die Beschwerden zu lindern und die Regeneration nach einer Operation zu unterstützen.

Gesundheit beginnt mit der richtigen Ernährung

- Wie kann ich meine Arthrose-bedingten Beschwerden und Symptome unterstützen oder lindern?
- Welche Lebensmittel können meine Therapie fördern und welche sollten eher reduziert werden?
- Wie kann ich durch Ernährung meine Regeneration nach der Operation unterstützen?
- Wie kann ich langfristig ein gesundes Körpergewicht erreichen und halten, um die Gelenke zu entlasten, ohne mich dabei zu überfordern?

Durch die individuelle Beratung in unseren Praxen kommen Sie Ihren persönlichen Zielen näher. Wir unterstützen Sie mit Ernährungstipps sowie langfristiger Beratung und Betreuung. Ziel ist es, Ihre Ernährung so zu gestalten, dass sie Ihre Therapie und Ihre Lebensqualität nachhaltig unterstützt.



8 Tipps

nach Hüft- und Knie-TEP

Bewegung ist wichtig

Regelmäßige, leichte Bewegung fördert die Durchblutung, reduziert Schwellungen und unterstützt den Muskelaufbau.

Richtige Belastung im Alltag

Vermeiden Sie einseitige Belastungen und lange Phasen des Stehens oder Sitzens. Wechseln Sie regelmäßig die Position und bauen Sie kurze Geh- oder Mobilisationspausen ein.

Kühlen bei Schwellung und Schmerzen

Kälte (z. B. Kühlpack, Eisbeutel) kann in den ersten Wochen nach der OP Schwellungen und Schmerzen reduzieren. Bitte immer mit einem Tuch schützen und nicht länger als 10–15 Minuten anwenden.

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und Bewegungstechnik

Gerade nach einer Operation kann sich ein Schonverhalten einschleichen. Achten Sie auf eine saubere Bewegungsausführung beim Gehen, Treppensteigen oder beim Aufstehen. Haben Sie Vertrauen in Ihr neues Gelenk, es ist stabil und Sie können es nicht kaputt machen.

Muskelaufbau ist Teil der Heilung

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur stabilisiert das neue Gelenk und verbessert die Bewegungsqualität. Nutzen Sie die empfohlenen Übungen aus der Reha konsequent – auch zu Hause.

Ernährung kann die Regeneration unterstützen

Eine ausgewogene Ernährung liefert wichtige Bausteine für den Muskelaufbau und eine gute Wundheilung. Achten Sie auf eine ausreichende Proteinzufuhr sowie auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Ein normales Körpergewicht sollte angestrebt werden, da jedes zusätzliche Kilogramm Ihre Gelenke belastet. Eine mögliche Gewichtsreduktion kann Ihr neues Gelenk entlasten und dazu beitragen, dessen Funktion und Haltbarkeit langfristig zu unterstützen.

Schlaf und Erholung ernst nehmen

Erholung ist ein wichtiger Teil der Heilung. Guter Schlaf unterstützt die Regeneration, reduziert Schmerzempfinden und hilft beim Muskelaufbau.

Frühzeitig Hilfe holen bei auffälligen Beschwerden

Wenn starke oder zunehmende Schmerzen, starke Schwellungen, Fieber, Rötung oder ein Gefühl von „fehlender Stabilität“ auftreten, sollten Sie zeitnah Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam halten. 18



Uns bewegt, was Sie bewegt.

Unser Sportmedizinisches Institut bietet Ihnen individuelle Bewegungstherapien, die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Gemeinsam entwickeln wir ein maßgeschneidertes Programm, das moderne und wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden integriert, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern.

Termin vereinbaren:

Rufen Sie uns gerne an unter 02162 13 4 65 oder schreiben Sie an endovital@ogpaedicum.de.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage





Ihre Meinung zählt. Wir hören Ihnen zu!

Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur eine exzellente medizinische Versorgung zu bieten, sondern auch eine Umgebung, in der Sie sich rundum gut aufgehoben fühlen. Sollten Sie dennoch einmal nicht zufrieden sein oder Verbesserungsvorschläge haben, bitten wir Sie, uns dies mitzuteilen. Ihr Feedback – ob Lob oder Kritik – hilft uns dabei, unsere Leistungen stetig zu verbessern und Ihnen einen optimalen Service zu bieten.

Wir freuen uns über Ihr Feedback!



MVZ OGPaedicum GmbH
Kurt-Schumacher-Straße 3-5
45699 Herten