

## PHYSIOTHERAPEUTISCHE NACHBEHANDLUNG NACH DMS

# Physiotherapeutische Nachbehandlung nach Schenkelhalsfrakturen

## EINFÜHRUNG

Die Physiotherapie hat zweifelsfrei einen hohen Stellenwert in der operativen Nachbehandlung erhalten. Sie ist zu einem festen Bestandteil im Behandlungsplan von traumatologischen und orthopädischen PatientInnen geworden, da ein gutes Operationsergebnis durch eine nahtlos einsetzende physiotherapeutische Behandlung zu einem Optimum geführt werden kann.

### I. PRÄOPERATIV:

Oft ist keine präoperative Aufklärung durch eine/n PhysiotherapeutIn möglich, wenn keine geplanten Wahleingriffe vorliegen. Jüngere Menschen verunfallen beim Sport Autofahren oder der Schenkelhals bricht durch wiederholte Mikrotraumen. Ältere Menschen können stürzen, in vielen Fällen jedoch stürzen die PatientInnen als Reaktion auf die Fraktur des osteoporotisch aufgelösten Knochens.

Neben der psychischen Belastung des Unfalls und der ungewohnten Krankenhaussituation haben bei alten Menschen die physischen Kräfte starken Einfluß auf die Genesung.

Ältere Menschen sind nach Operationen oft überfordert und reagieren unflexibel und apathisch auf die ungewohnte Situation. Daher sollten PhysiotherapeutInnen der verlangsamten Bewegungskoordination, dem Nachlassen der Merk- und Konzentrationsfähigkeit und der abnehmenden Kraft, Koordination und Ausdauer mit angemessenen und kreativen Übungen entgegenwirken.

Für den guten Kontakt zwischen TherapeutIn und PatientIn sind sowohl Über- als auch Unterforderung in der Behandlung zu vermeiden. Die Motivation zur aktiven Mitarbeit des/r PatientInn wird durch folgende 10 Punkte positiv beeinflusst:

Für die Behandlung:

- 1 Aufträge deutlich formulieren
- 2 Blickkontakt halten
- 3 Geduld üben
- 4 Sich Zeit nehmen
- 5 Einfache Übungen in intermittierender Dauerform
- 6 Innerhalb der Schmerzfreiheit üben
- 7 Ausreichende Pausen (Atmung, Blutdruck, Puls beachten)
- 8 Genügend Wiederholungen
- 9 Einfaches Hausaufgabenprogramm
- 10 Alltags- und berufsrelevante Übungen

Ist eine präoperative physiotherapeutische Aufklärung möglich, sollten PatientInnen auf einige Maßnahmen hingewiesen werden, die nach der Operation wichtig sind. Im Idealfall sollten die Übungen noch vor der Operation mit den PatientInnen besprochen und/oder geübt werden.

- 1 Atemgymnastik
- 2 Thromboseprophylaxe
- 3 Gangschule an Unterarmstützen (korrekte Höhe der Gehhilfen!)
- 4 Allgemeine Verhaltensregeln in alltäglichen Situationen (Beinlagerung etc.)
- 5 Einseitiges Bridging (als Vorübung für die Körperhygiene)

....