

Der erste Schritt zählt

3.9.2026 - | Sana Kliniken

Tag der Physiotherapie: Wie frühe Mobilisation nach einem Gelenkersatz den Weg zurück in ein selbstständiges Leben ebnet.

- Physiotherapie beginnt nach einer Gelenkimplantation so früh wie medizinisch vertretbar und begleitet Patienten bei den ersten Bewegungen mit dem neuen Gelenk
- gezielte Übungen unterstützen Beweglichkeit, Muskelkraft und Sicherheit und helfen dabei, alltägliche Fähigkeiten schrittweise zurückzugewinnen
- Physiotherapie, ärztlicher Dienst und Pflege arbeiten eng zusammen, damit aus einem erfolgreichen Eingriff möglichst schnell wieder Lebensqualität wird

Morgens selbstständig aus dem Bett aufstehen. Einige Schritte gehen. Eine Treppe bewältigen oder den Weg zum eigenen Briefkasten zurücklegen: Was im Alltag selbstverständlich erscheint, kann im Alter zu einer großen Herausforderung werden. Wenn die Gelenke verschlissen sind, hilft oft ein Ersatz des Hüftgelenks oder des Kniegelenks, um wieder zurück zu alter Mobilität zu finden. Doch die ersten Schritte mit einem neuen Hüft- oder Kniegelenk sind häufig noch vorsichtig. Die Bewegung fühlt sich ungewohnt an, die Muskulatur muss wieder aktiviert werden und bei vielen Patienten ist zunächst auch eine gewisse Unsicherheit vorhanden. Gleichzeitig ist dieser erste Schritt ein wichtiger Moment: Er markiert den Beginn des Weges zurück in einen selbstbestimmten Alltag.

Am 8. September, dem Tag der Physiotherapie, rücken die Sana Kliniken Niederlausitz deshalb eine Berufsgruppe in den Mittelpunkt, die entscheidend dazu beiträgt, dass aus einer gelungenen Operation wieder Mobilität und Lebensqualität entstehen.

Schritt für Schritt begleiten Physiotherapeuten Patienten nach einer Operation zurück zu einem selbstbestimmten Alltag.

Möglichst früh wieder in Bewegung kommen

Nach der Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks beginnt die physiotherapeutische Behandlung in den Sana Kliniken Niederlausitz bereits während des stationären Aufenthalts – abhängig vom Eingriff, dem Gesundheitszustand und den individuellen ärztlichen Vorgaben häufig schon am Operationstag oder am darauffolgenden Tag.

Dabei geht es zunächst nicht darum, möglichst viele Meter zurückzulegen. Der erste Schritt ist vielmehr, den Körper wieder kontrolliert an Belastung und Bewegung heranzuführen. Die Patienten lernen unter professioneller Anleitung, sich sicher im Bett zu bewegen, aufzustehen, das operierte Bein richtig zu belasten und mit geeigneten Hilfsmitteln zu gehen. „Für viele Menschen ist der Moment, in dem sie nach der Operation zum ersten Mal wieder aufstehen, mit großer Anspannung verbunden. Wir geben ihnen Sicherheit, erklären jeden einzelnen Schritt und zeigen ihnen, was mit dem neuen Gelenk bereits möglich und was zu beachten ist“, sagt Stefanie Scadock, Leiterin des Therapeutenteams der Sana Kliniken Niederlausitz. „Diese ersten Erfolgserlebnisse sind körperlich wichtig – und sie machen Mut.“

Bewegung ist Teil der Behandlung

Eine Gelenkimplantation soll Schmerzen verringern und Beweglichkeit zurückgeben. Dafür ist neben dem operativen Eingriff die aktive Mitarbeit der Patienten entscheidend. Gezielte Bewegung unterstützt die Aktivierung der Muskulatur, fördert die Beweglichkeit des operierten Gelenks und hilft dabei, das Gehen und alltägliche Bewegungsabläufe neu einzuüben. Gleichzeitig kann eine frühe, an die individuelle Belastbarkeit angepasste Mobilisation dazu beitragen, Risiken längerer Immobilität zu vermindern. Jeder Behandlungsplan orientiert sich deshalb am jeweiligen Menschen: an seinem Alter, seiner körperlichen Ausgangssituation, möglichen Begleiterkrankungen und dem Verlauf nach der Operation.

„Physiotherapie nach einer Gelenkimplantation ist kein standardisiertes Übungsprogramm, das für alle gleich aussieht“, erklärt Stefanie Scadock. „Ein sportlich aktiver Patient bringt andere Voraussetzungen mit als ein hochbetagter Mensch, der schon vor der Operation auf Unterstützung angewiesen war. Unser gemeinsames Ziel ist aber immer, die größtmögliche Sicherheit und Selbstständigkeit zurückzugewinnen.“

Mit gezielten Bewegungen werden die Muskulatur nach einer Gelenkimplantation gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Der Behandlungsplan wird dabei ganz individuell an den Patienten angepasst.

Vom Krankenbett zurück in den Alltag

Was im Patientenzimmer oder auf dem Stationsflur beginnt, orientiert sich von Anfang an an den Anforderungen des späteren Alltags. Wie stehe ich sicher auf? Wie setze ich mich wieder hin? Wie benutze ich Unterarmgehstützen richtig? Wie bewältige ich eine Treppe? Und welche Bewegungen darf oder soll ich mit dem neuen Gelenk ausführen? Die erfahrenen Physiotherapeuten der Sana Kliniken Niederlausitz beobachten Bewegungsabläufe, korrigieren Fehlbelastungen und passen die Übungen fortlaufend an. Dabei vermitteln sie den Patienten nicht nur Techniken, sondern auch Vertrauen in den eigenen Körper. Denn Schmerzen vor der Operation oder die Sorge, das neue Gelenk falsch zu belasten, können dazu führen, dass Betroffene Bewegung zunächst vermeiden.

„Wir wollen nicht nur Beweglichkeit trainieren. Wir möchten den Menschen das Vertrauen geben, ihren Körper wieder aktiv einzusetzen“, betont Stefanie Scadock. „Wer versteht, warum eine Übung wichtig ist und wie sie richtig ausgeführt wird, kann auch nach dem Krankenhausaufenthalt selbst viel zum weiteren Behandlungserfolg beitragen.“

Teamarbeit auf dem Weg zur Selbstständigkeit

Die Mobilisation nach einer Gelenkimplantation ist Teil eines eng abgestimmten Behandlungsprozesses. Operateure, Pflegekräfte, Physiotherapeuten sowie das Entlassmanagement bringen ihre jeweilige Expertise ein. Medizinische Belastungsvorgaben, Schmerztherapie, Wundverhältnisse und die konkrete Lebenssituation der Patienten müssen dabei zusammen betrachtet werden. So entsteht ein gemeinsamer Behandlungsweg, der nicht an der Tür des Operationssaals beginnt und endet. Bereits während des Aufenthalts wird darauf hingearbeitet, dass die weitere Versorgung nach der Entlassung gesichert ist – beispielsweise durch eine Anschlussrehabilitation oder eine ambulante Weiterbehandlung.

Mobilität bedeutet Lebensqualität

Ein künstliches Gelenk ist für viele Menschen mit der Hoffnung verbunden, wieder längere Wege gehen, Treppen steigen, Freunde besuchen oder lieb gewonnene Freizeitaktivitäten aufnehmen zu können. Die Physiotherapie übersetzt dieses große Ziel in viele erreichbare Etappen. „Manchmal ist Fortschritt ein sicherer Schritt mehr als am Vortag. Manchmal ist es das erste selbstständige Aufstehen oder eine Treppe, die wieder bewältigt wird“, sagt Stefanie Scadock. „Für unsere Patienten bedeuten diese vermeintlich kleinen Fortschritte häufig ein großes Stück zurückgewonnene Freiheit. Genau dafür arbeiten wir jeden Tag.“

<https://www.sana.de/newsroom/der-erste-schritt-zaehlt>