

Hinlegen und Liegen

Unterstützen Sie das operierte Bein zum Einsteigen z.B. mit einem langen Handtuch.



Unterlagern Sie in Seitenlage das operierte Bein mit einem geeigneten Kissen oder übereinander gestapelten Decken.



- Vermeiden Sie schweres Heben oder Tragen. Gehen Sie lieber zwei Mal.
- Vermeiden Sie Drehbewegungen des operierten Beines.
- Achten Sie darauf, dass beim Sitzen die Hüftgelenke immer höher sind als die Kniegelenke.
- Beim Treppensteigen gilt: Mit dem gesunden Bein geht's treppauf, mit dem operierten Bein geht's treppab.

SO NICHT!



Leben im Alltag
mit einem
neuen Hüftgelenk

REGIOMED-KLINIKEN
Gustav-Hirschfeld-Ring 3
96450 Coburg



Liebe Patientin, lieber Patient,

seit rund 50 Jahren werden in Deutschland Patienten mit künstlichen Hüftgelenken versorgt, wenn ihnen ohne diese Operation ein Leben mit dauerhaften Schmerzen und starken Einschränkungen drohen würde. Jährlich sind es mittlerweile etwa 180.000 solcher Eingriffe - die Hüftgelenksimplantation ist damit die häufigste Gelenkoperation.

Waren die Patienten früher nach dem Eingriff oft wochenlang ans Bett gefesselt, wird heute meist schon am Tag nach der Operation mit den ersten Gehübungen begonnen. Nur wenige Tage später werden Sie bereits wieder auf der Seite liegen können und im Nutzen des neuen Gelenkes immer sicherer werden. Die an den Klinikaufenthalt anschließende Rehabilitation wird Ihnen hierbei weiterhin helfen.

Wie lange Sie die Unterstützung durch Gehhilfen benötigen werden, ist von Fall zu Fall, von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Sie werden jedoch feststellen, wie Sie nach und nach sicherer beim Gehen werden. Vermeiden Sie aber falschen Ehrgeiz! Ihr Körper wird Ihnen signalisieren, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, die Gehstützen beiseite zu legen.

Sie treiben gerne Sport? Auch hiergegen spricht im Grunde genommen nichts. Geeignet sind alle Sportarten mit gleichmäßigen, eher fließenden Bewegungen wie beispielsweise Radfahren, Yoga oder Wandern. Ihr Arzt wird Sie hierzu gerne beraten.

Für den Start in Ihr Leben mit einem neuen Hüftgelenk gibt Ihnen unser vorliegender Leitfaden einen kleinen Überblick über die wichtigsten Verhaltensregeln. Sie werden Ihnen schnell vertraut sein und Ihnen dabei helfen, die kleinen „Stolpersteine“ des Alltags aus dem Weg zu räumen.

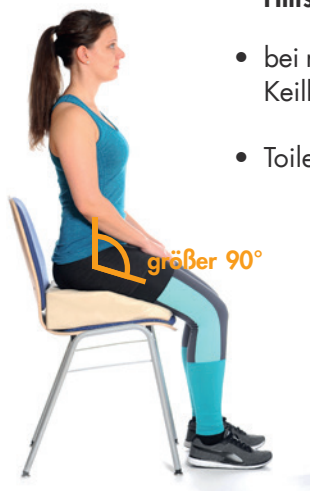
Wir wünschen Ihnen, dass Sie bald wieder mobil sind!

Sitzen

- Die Sitzfläche sollte erhöht sein.
- Achten Sie darauf, dass der Beugewinkel zwischen Ober- und Unterkörper mehr als 90° beträgt.
- Halten Sie beim Aufstehen den Oberkörper gerade.

Hilfsmittel

- bei niedrigen Sitzgelegenheiten: Keilkissen unterlegen
- Toilettensitzerhöhung



Schuhe/Strümpfe anziehen

- Ausgangsstellung wie beim Sitzen.
- Nutzen Sie Anziehhilfen oder nehmen Sie die Hilfe einer anderen Person an.

Hilfsmittel

- langer Schuhlöffel
- Strumpfanziehhilfe



Bücken

- Bücken Sie sich über das gesunde Bein; das betroffene Bein wird dabei nach hinten ausgestreckt.
- Nutzen Sie einen stabilen Gegenstand als Stütze.

Hilfsmittel

- Unterarmgehstützen, Stuhl, Tisch o.ä.
- eine Greifzange kann das Bücken ersetzen

