

Liebe Patienten,

eine Hüftoperation wirft immer wieder viele Fragen auf.

- Wann und in welcher Weise ist das neue Hüftgelenk belastbar?
- Welche Bewegungen sollten vermieden werden?
- Wie hebt man mit dem neuen Gelenk etwas vom Boden auf?
- Wie steigt man richtig Treppen?

Selbstverständlich stehen wir Ihnen während Ihres Aufenthaltes bei uns als Ansprechpartner zur Verfügung. Doch auf manche Fragen kommt man erst später. Hierfür haben wir Ihnen alle häufig gestellten Fragen in diesem Flyer beantwortet. Er ist dazu da, Sie zu begleiten – und vielleicht gelegentlich daran zu erinnern, wie Sie mit dem neuen Hüftgelenk besser leben und zurecht kommen können.

Wir möchten, dass keine Frage zum Umgang mit dem neuen Hüftgelenk für Sie offen bleibt und wünschen Ihnen alles Gute.

Ihr Therapieteam
des Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin

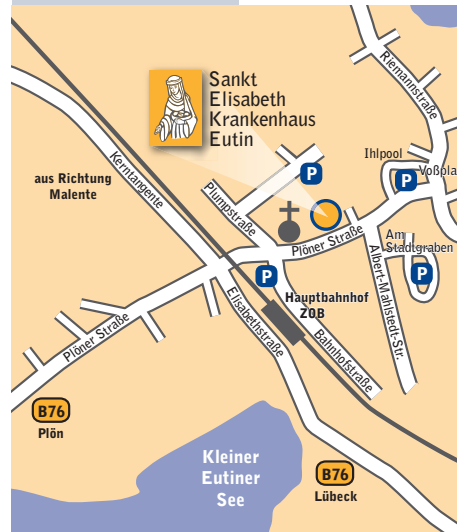
Haben Sie weitere Fragen zum Alltag mit Ihrem künstlichen Hüftgelenk?

Sie erreichen uns telefonisch unter 04521 · 802-161 oder per Mail unter therapie@sekeutin.de.

SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN



Ihr Weg zu uns:



Sankt Elisabeth Krankenhaus Eutin GmbH

Plöner Straße 42
23701 Eutin

Telefon 04521 · 802-0
Fax 04521 · 802-409

info@sek-eutin.de
www.sekeutin.de

EV

Elisabeth Vinzenz
Verbund

SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN



Ratgeber für den Alltag mit einem künstlichen Hüftgelenk



Alltag mit einem künstlichen Hüftgelenk

Allgemeine Regeln: In den ersten drei Monaten nach der Operation ist das Risiko einer Ausrenkung (Luxation) erhöht. Bitte beachten Sie daher folgendes:

- Vermeiden Sie es, den Oberkörper um mehr als 90 Grad nach vorne zu beugen.
- Heben Sie das Knie der operierten Seite im Stand nicht höher als das Hüftgelenk.
- Das Bein der operierten Seite darf nicht über die Körpermitte gelangen – schlagen Sie also nicht die Beine übereinander.
- Verdrehen Sie die Beine nicht.

In der kalten Jahreszeit sollten Sie bei Glätte und (Schnee-)Matsch besondere Vorsicht walten lassen.

Belastung: Bitte halten Sie die maximale Teilbelastung entsprechend den Angaben Ihres Arztes ein.

Körpergewicht: Ein normales Körpergewicht hilft, die Lebensdauer Ihres Gelenks zu erhöhen.

Schuhe: Benutzen Sie zum Anziehen einen langen Schuhlöffel und tragen Sie festes und rutschsicheres Schuhwerk.

Treppen: Nutzen Sie Treppengeländer. Treppen herauf steigen Sie mit dem gesunden Bein zuerst, Treppen herab mit dem operierten zuerst.

Sitzen: Benutzen Sie möglichst Stühle mit stabiler Rückenlehne und festen Armlehnen. Vermeiden Sie es, sich weit nach vorne oder zur Seite zu lehnen. In Sanitätshäusern erhalten Sie Toilettensitzerhöhungen, die Sie nach ärztlicher Verordnung dort auch ausleihen können. Handgriffe an der Wand erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen.

Drehen: Wenn Sie sich drehen, setzen Sie die Füße unbedingt bewusst mit um.

Duschen: Eine rutschfeste Matte und ein Haltegriff tragen dazu bei, Sie vor Stürzen zu bewahren und spezielle Duschhocker schaffen eine sichere Sitzmöglichkeit.

Schlafen: Schlafen Sie die ersten drei Monate in Rückenlage. Später ist nach Rücksprache mit Ihrem Arzt das Schlafen auf der operierten Seite möglich. Zur Verhinderung von überschlagenen Beinen im Schlaf, legen Sie sich am besten ein Kissen zwischen die Beine.

Aufheben: Benutzen Sie einen Tisch oder ein Geländer um sich abzustützen. Das Bein der operierten Seite wird nach hinten gestellt und das gesunde im Knie gebeugt, um den Gegenstand aufzuheben.

Tragen: Das Gewicht der zu tragenden Sache sollte 20 % Ihres Körpergewichts nicht überschreiten. Für Einkäufe empfiehlt sich die Anschaffung eines zweirädrigen Einkaufswagens (sog. Trolley).

Sport: Nach sechs Monaten sind Sportarten, wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic-Walking durchaus empfohlen. Extreme

Abspreizbewegungen wie der Beinschlag beim Brustschwimmen oder das Aufsteigen auf ein Herrenrad sollten jedoch vermieden werden. Tabu sind Kontaktsportarten (z.B. Kampfsport) mit starker Krafteinwirkung auf das Gegenüber.

Autofahren: In der Regel können Sie drei Monate nach der Operation wieder Autofahren bzw. sobald Sie das Bein wieder voll belasten dürfen und Gehen ohne Gehhilfe möglich ist. Sprechen Sie jedoch vorher mit Ihrer Versicherung. Zum Einsteigen ins Fahrzeug setzen Sie sich auf den Autositz, wobei die Beine außerhalb verbleiben. Dann drehen Sie sich mit beiden Beinen zusammen ins Auto. Das Aussteigen funktioniert in umgekehrter Reihenfolge.

Haus- und Gartenarbeit: Benutzen Sie Geräte mit langem Stiel – auch bei der Gartenarbeit. Statt eines Hockers verwenden Sie besser eine Stehleiter. Tragen Sie festes Schuhwerk. Und: verteilen Sie die Arbeiten auf mehrere Tage – so verteilen Sie auch die Belastung.

Sexualität: Beachten Sie die Bewegungsbeschränkungen unter „Allgemeine Regeln“. Geschlechtsverkehr in Seitenlage ist nach ca. sechs Wochen möglich, in Rückenlage unter Rücksichtnahme auf die Bewegungsbeschränkungen ebenfalls.