

Sie haben ein neues Hüftgelenk erhalten. Um den Heilungsverlauf zu unterstützen ist es wichtig Ihre Hüfte zu fordern aber nicht zu überfordern. Bedenken Sie, die Ausheilung kann bis zu einem Jahr dauern, solange können Schmerzen auftreten! Im weiteren Verlauf finden Sie einige Hinweise, die Ihnen helfen sollen, Ihren Alltag möglichst gut zu bewältigen.

Folgende Bewegungen sollten Sie für die ersten 12 Wochen vermeiden:

Das Hüftgelenk nicht über 90° beugen (Hüfte und Knie sind max. auf einer Höhe)

Keine Drehbewegungen nach innen und außen

Das Bein nicht über die Körpermitte nach innen führen / übereinander schlagen



Wie schlafe ich richtig?

- Wir empfehlen die **Rückenlage**
- Das Knie in Rückenlage **nicht** mit einer Knierolle oder einem Kissen unterlagern
- In **Seitenlage** legen Sie sich ein Kissen zwischen die Knie

Wie kann ich die Heilung unterstützen?

- Thromboseprophylaxe / Schwellung:
 - Lieber **liegen** und **laufen** als sitzen und stehen
 - **Muskelpumpe**: Fußspitzen und Fersen im Liegen und Sitzen ranziehen und wegstrecken
 - Legen Sie die Beine möglichst oft **hoch**
 - Viel **trinken** ist wichtig
- Kühlverhalten:
 - Vorsicht: Nicht auf der Narbe kühlen
 - Alternativ: Feuchte Kälte (z.B. kalter Waschlappen) ist oft besser als ein Kühlakku
- Worauf muss ich beim Gehen achten:
 - Tragen Sie festes Schuhwerk
 - Steigern Sie ihre Gehstrecke nur langsam, denken Sie an regelmäßige Pausen, achten Sie auf Ihre Schmerzen und vergessen Sie den Rückweg nicht
 - Nutzen Sie die Unterarmgehstützen oder den Rollator lieber länger, als zu kurz
 - Vergleichen Sie sich nicht mit Anderen



Bücken

- Beim „hüftgerechten Beugen“ stellen Sie das operierte Bein nach hinten und beugen den Oberkörper nach vorne [Abb. 1]
- Stützen Sie sich am besten an einem Tisch oder an der Wand ab
- Nutzen Sie Ihre Greifzange zum Aufheben



Abb. 1: Rechts ist operiert

Treppe

- Das **NICHT** operierte Bein geht zuerst hoch [Abb. 2]
- Das operierte Bein geht zuerst runter [Abb. 3]
- Bitte nutzen Sie das Geländer, wenn vorhanden
- Die Stütze geht immer mit dem operierten Bein [Abb. 2 -4]
- Sollte kein Geländer vorhanden sein, setzen Sie beide Stützen mit dem operierten Bein [Abb. 4]

Gesundheit
geht in den
Himmel,
operiertes
Bein in die
Hölle!



Abb. 2: Links ist operiert



Abb. 3: Links ist operiert



Abb. 4: Links ist operiert

Wir Therapeuten sind Ihre ständigen Begleiter und unterstützen Sie bestmöglich während Ihres Rehaaufenthaltes. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich gerne an uns.

Wir bringen Sie in Bewegung

