



Liebe Patientin, lieber Patient,

für die Zeit nach Ihrer Operation bzw. **Implantation eines künstlichen Hüftgelenks** haben wir für Sie Informationen zusammen gestellt - als Hilfestellung für Bewegungen im Alltag.

Weitere Fragen besprechen Sie bitte mit Ihrer/-m Therapeutin/-en, z.B. bei Bedarf über die Versorgung mit Hilfsmitteln.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

das Team der Physiotherapie



## Implantation eines künstlichen Hüftgelenks Informationen für Patienten

### Auto fahren

#### 1. Einsteigen

- Stellen Sie Ihren Autositz nach hinten und setzen Sie sich seitlich hin – die Beine sind draußen
- Legen Sie die Hände auf das Armaturenbrett und an die Rückenlehne.
- Drehen Sie Ihre Beine und Ihren Körper gleichzeitig ins Auto.
- Stellen Sie Ihren Autositz in die richtige Position.



#### 2. Aussteigen

- Machen Sie es genau umgekehrt.
- Öffnen Sie die Tür und stellen Sie Ihren Autositz nach hinten.
- Drehen Sie Körper und Beine immer zusammen. Mit Hilfe Ihrer Hände stellen Sie sich hin.



### Fahrrad fahren

- Für Frauen gibt es hier keine Probleme.
- Als Mann können Sie sich ein Damenfahrrad ausleihen - dadurch ist ein problemloses Auf- und Absteigen möglich.



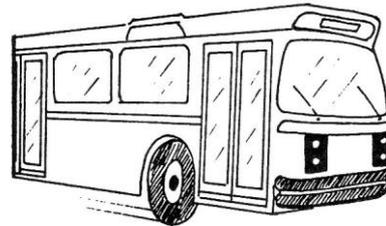
## Sport

- Schwimmen: dabei bitte beachten, dass beim Brustschwimmen keine extremen Bewegungen während des Beinschlags durchgeführt werden. Durch den parallelen Beinschlag ist Rückenschwimmen am besten geeignet.
- Wir empfehlen Ihnen, Sportarten mit ruckartigen Bewegungen (z. B. Tennis, Ski alpin) zu vermeiden.
- Beim Skisport ist der Langlauf durch seinen gleichmäßigen Bewegungsablauf empfehlenswert.

## Gehen

- Ein Spaziergang ist ein gutes Training.
- Tragen Sie hierbei feste, möglichst flache Schuhe.
- Überlegen Sie sich vorher, ob die Länge des Spazierganges Ihrer körperlichen Verfassung angepasst ist.
- Steigern Sie die Strecke langsam nach und nach.
- Achten Sie auf Unebenheiten am Boden.
- Vorsicht bei Regen und Glätte!
- Auf unebenem Gelände kann ein Stock hilfreich sein.

! Vorsicht in öffentlichen Verkehrsmitteln bei der Anfahrt, in Kurven und beim Anhalten!



## Schlafen

Seitlage: in ersten 6 Wochen ein Kissen zwischen die Beine legen, um das Kreuzen der Beine während des Schlafs zu verhindern. Vorzugsweise bitte auf der operierten Seite liegen.

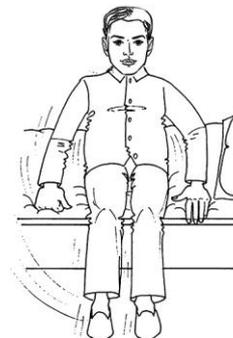


## Aufstehen

Stehen Sie aus dem Bett immer zur operierten Seite hin auf.

Nehmen Sie beide Hände beim Aufstehen zu Hilfe.

Höhe des Bettes = Höhe des Stuhles! Ggf. kann ein Bett erhöht werden.



## Körperpflege

Steigen Sie die ersten Wochen **nie** so in die Badewanne!



Ein bisschen Geduld ...  
Mit dem entsprechenden Training können Sie dies bald wieder tun.

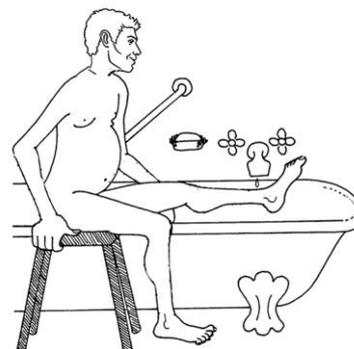
Besorgen Sie sich für die Badewanne einen Badesitz und eine rutschfeste Unterlage.



Um in die Badewanne steigen zu können, setzen Sie sich auf einen Hocker - direkt neben der Wanne.

Steigen Sie zuerst mit dem operierten Bein, dann mit dem anderen Bein ein.

Wenn Sie beide Beine in der Wanne haben, stellen Sie sich hin und setzen sich dann auf den Badesitz.



In den ersten Wochen bitte nicht auf den Boden der Badewanne zu setzen.

Ggf. lassen Sie das Wasser erst ein, wenn Sie sich in der Wanne befinden.

## Am Waschbecken

Um die Füße abzutrocknen, benutzen Sie ein großes Badetuch.



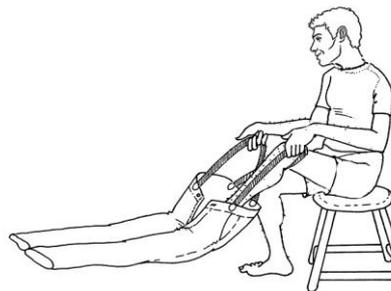
Benutzen Sie einen Schwamm mit langem Stab oder eine Rückenbürste, über die Sie einen Waschlappen stülpen.



## Anziehen

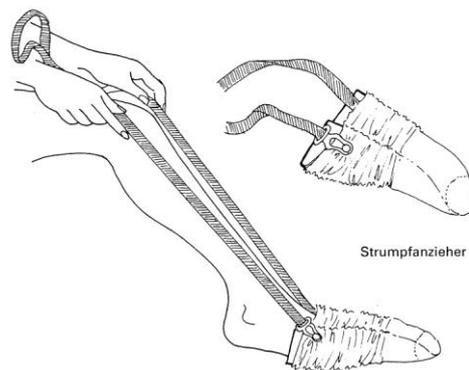
Um Ihre Hosen anzuziehen, können Sie auch eine Greifzange benutzen.

Das Bild zeigt die gleiche Funktion – nur mit aus der Mode gekommenen Hosenträgern ☺.



Ein Strumpfanzieher kann bei Bedarf das Anziehen vereinfachen.

Alternativ kann ein Strumpf auch im Stand angezogen werden: Stehen mit gestreckter Hüfte, das Knie wird nach hinten gebeugt, sodass der Fuß auf einem Stuhl aufliegen kann. Den Strumpf dann in dieser Position anziehen. Bitte darauf achten, dass keine Rotations-Bewegungen stattfinden.



Wenn Sie Schuhe im Sitzen anziehen, benutzen Sie bitte einen langen Schuhlöffel.

Tragen Sie feste Schuhe mit weicher Sohle - hohe Absätze vermeiden.



## Das Hüftgelenk nur bis maximal 90° (= rechter Winkel) beugen

Diese Sitz-Positionen bitte vermeiden:

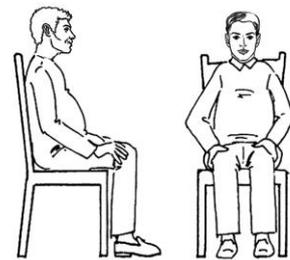


Zu tiefe Sessel



Zu weiche Sessel

Ideale Sitzposition:



Ein Sitzkeil verbessert die Haltung

Falsche Positionen!



Schräg sitzen



Sich zur operierten Seite beugen

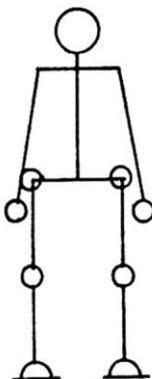


Die Beine übereinander schlagen

Wenn Sie aufrecht stehen, dann auf beiden Beinen, die Füße bequem auseinandergestellt.

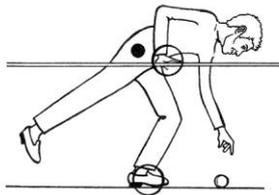
Bei Bedarf:

- Toilettensitzerhöhungen für große Personen
- Haltegriff an der Wand

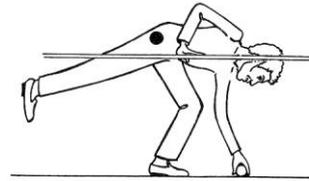


## „Bück-Technik“ zum Aufheben von Gegenständen

1. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einen Tisch o. ä. und stehen Sie auf Ihrem nicht operierten Bein.

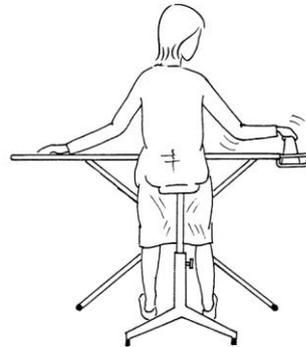


2. Sie beugen Ihren Körper nach vorn und heben gleichzeitig Ihr operiertes Bein nach hinten. So kann die freie Hand leicht den Boden berühren.



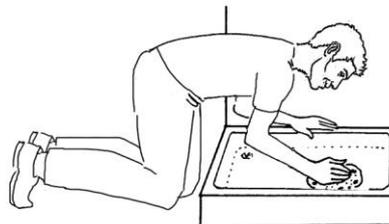
## Haushalt

Arbeiten Sie sitzend auf einem hohen und stabilen Stuhl oder auf einem Stuhl mit Rollen, wenn Sie ein gutes Gleichgewicht haben.



Gegenstände, die Sie selten brauchen, räumen Sie besser in die unteren Schränke.

Es wird Ihnen leichter fallen, bestimmte Arbeiten auszuführen, wenn Sie in die Knie gehen und den Oberkörper etwas nach vorn neigen. Um wieder aufzustehen, halten Sie sich an einem stabilen Möbelstück fest. So sparen Sie Kraft.



Benutzen Sie ggf. folgende Hilfsmittel:

- Bei Bedarf: Greifzange, um Gegenstände aufzuheben
- Schaufel und Handfeger mit langem Stiel
- Schwamm oder Abzieher mit langem Stiel – z.B. zum Fensterputzen

## Auf der Leiter

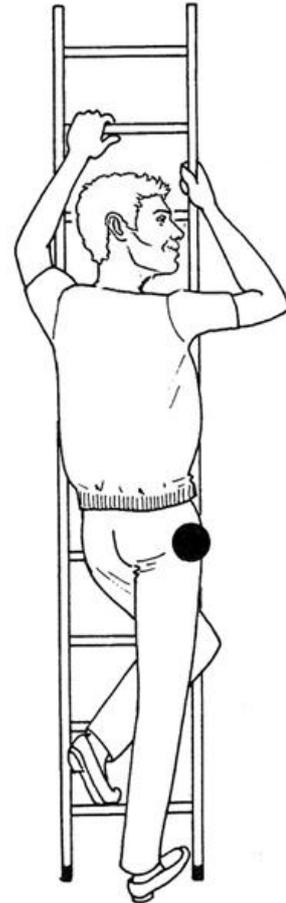
Steigen Sie die Leiter nicht gerade hoch, sondern drehen Sie Ihren Körper leicht zur operierten Seite.  
(Beine und Rumpf immer gleichzeitig).  
Wie beim Treppensteigen immer eine Sprosse nach der anderen!

### Hinaufsteigen

1. Legen Sie Ihre Hände hoch genug auf die Leiter.
2. Halten Sie die Sprosse fest und setzen Sie den Fuß der nicht operierten Seite auf die erste Sprosse.
3. Nun ziehen Sie das operierte Bein auf diese erste Sprosse nach.

### Hinuntersteigen

1. Beugen Sie das nicht operierte Bein und setzen Sie den anderen Fuß auf die niedrigere Sprosse.
2. Während Sie sich mit den Händen festhalten, steigen Sie mit dem zweiten Fuß hinunter.
3. Das Gewicht auf das gesunde Bein verlagern, nun auch die Hände eine Sprosse hinunter.



Wenn Sie auf dem Boden arbeiten müssen, beugen Sie das Knie des nicht operierten Beines an.

Um aufzustehen, stützen Sie sich mit beiden Händen auf Ihr Knie oder am Boden ab und strecken Sie das operierte Bein nach hinten.



## Sexualität mit Hüftgelenksendoprothese

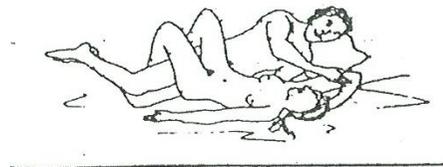
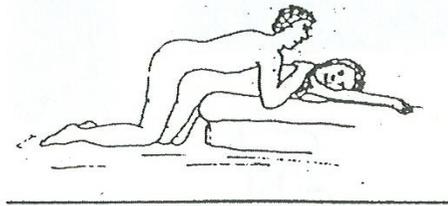
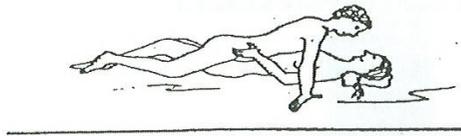
Welche Vorsichtsmaßnahmen muss ich bei der Sexualität beachten, um meine Hüfte zu schützen?

Um einer Hüftluxation nach der Hüftoperation vorzubeugen, dürfen Sie bis Ende der 4. Woche keine sexuellen Aktivitäten ausführen. Ab der 5. Woche vorsichtige Aktivitäten. Bestimmte Positionen sind bis zum 6. Monat postoperativ zu vermeiden: Abduktion (Abspreizen), Innenrotation (Innendrehung) und Hyperflexion (extreme Beugung) der Beine mit Innendrehung sowie Adduktion (Heranziehen) der Beine mit Außendrehung und Außenrotation (Außendrehung) bei gestreckten Beinen.

### Wichtige Informationen:

1. Es gelten auch hier die gleichen Regeln wie im alltäglichen Leben.
2. Nur vorsichtige Bewegungen machen.
3. Sie können Matratzen, Decken usw. zur Unterstützung nutzen.
4. In Seitenlage eine gefaltete Decke zwischen die Knie legen.

### Für operierte Frauen:



### Für operierte Männer:

