

Ratgeber für Patienten mit künstlichem Hüftgelenk



Wir bitten Sie, folgende Punkte zur Sicherung des Behandlungserfolgs und einer langen Lebensdauer Ihres künstlichen Hüftgelenkes zu beachten. Bei evtl. Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

1. Belastung:

Beachten Sie bitte die vom Arzt vorgegebene Teilbelastung.

Springen, Joggen und andere große impulsartige Krafteinwirkungen auf das Hüftgelenk sollten vermieden werden.

2. Körpergewicht:

Achten Sie unbedingt auf Ihr Gewicht. So lässt sich die Lebensdauer Ihres Hüftgelenkes wesentlich verlängern.

3. Gehen:

Gehen Sie nie so weit, dass übermäßige Ermüdungserscheinungen auftreten, legen Sie kleine Pausen ein, in denen Sie sich hinsetzen können. Vorsicht bei Glatteis und Schneematsch!

4. Stehen:

Wenn Sie mit der Hälfte des Körpergewichtes belasten dürfen, achten Sie darauf, dass sie beim Stehen das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen.

5. Schuhe:

Tragen Sie möglichst immer festes Schuhwerk z. B. Schnürschuhe mit elastischen Schnürsenkeln oder Klettverschluss oder Slipper. Benutzen Sie zum Anziehen einen langen Schuhlöffel. Offene Sandalen, Holz- und Ledersohlen sind nicht geeignet zum Laufen.

6. Treppen steigen:

Wenn ein festes Geländer vorhanden ist, nutzen Sie dieses. Sie haben besseren Halt. Treppauf gehen Sie mit dem gesunden Bein zuerst und Treppab mit dem operierten Bein zuerst.

7. Sitzen:

Beim Hinsetzen und Aufstehen am Stuhl oder einer Lehne abstützen. Achten Sie darauf, dass beim Sitzen die Kniegelenke nicht höher stehen als die Hüftgelenke. Machen Sie keine tiefen Kniebeugen. Meiden Sie tiefe und weiche Sessel. Vermeiden Sie das Übereinanderschlagen der Beine sowie extreme Ein- und Auswärtsdrehungen.

Versuchen Sie ein weites Nach-Vorn-Lehnen oder Zur-Seite-Neigen des Oberkörpers zu umgehen.

8. Drehen:

Setzen Sie beim Drehen die Füße mit um.

9. Toiletten:

Auf der Toilette stellt eine Toilettensitzerhöhung eine große Hilfe dar. Ein solches Hilfsmittel können Sie oftmals auch für einige Monate bei Ihrer Krankenkasse ausleihen. Ein Handgriff an der Wand erleichtert zudem das Hinsetzen und Aufstehen.

10. Duschen:

Achten Sie unbedingt auf rutschfeste Matten in der Duschkabine und Badewanne. Lassen Sie evtl. noch zusätzliche Haltegriffe anbringen. Ein Plastikhocker in der Dusche bietet sich an. Wenn Sie eine Badewanne benutzen müssen, stellt Ihnen die Krankenkasse nach ärztlicher Verordnung ggf. leihweise einen Badewannenlift zur Verfügung.

11. Schlafen:

In den ersten drei Monaten vorwiegend auf dem Rücken im Bett liegen. Erst nach Rücksprache mit dem Arzt ist die Lagerung auf der Seite (nur der operierten Seite) statthaft. Legen Sie ein Kissen unter die Beine, wenn Sie auf der Seite schlafen.



12. Gegenstände anheben:

Stellen Sie das operierte Bein möglichst nach hinten und beugen das gesunde Bein, um den Boden aufzuheben. Sie sollten sich dabei mit einer Hand am Geländer, am Tisch oder auf der Stütze abstützen. So kann die freie Hand den Boden leicht erreichen.

13. Tragen:

Vermeiden Sie das Tragen von schweren Lasten. Für Ihre alltäglichen Einkäufe bietet sich ein Einkaufswagen auf zwei Rädern an. Benutzen Sie auf Reisen einen Koffer mit Rollen.

14. Schwimmen:

Im Bewegungsbad nur gezielte Schwimmbewegungen durchführen. Mit den Beinen paddeln, wie beim Kraulschwimmen. Schleuderbewegungen, Beinabspreizen und Brustschwimmen sind zu vermeiden.

15. Autofahren :

Das Führen eines PKW ist erst dann erlaubt, wenn beide Beine voll belastbar sind und sie auf Gehhilfen nicht mehr angewiesen sind.

16. Ein- und Aussteigen aus dem Auto:

Stellen Sie den Autositz ganz nach hinten. Setzen Sie sich seitlich auf den Sitz, wobei sich Ihre Beine noch vollständig außerhalb des Wagens befinden. Drehen Sie den ganzen Körper mit den Beinen ins Auto. Legen Sie sich evtl. eine Plastiktüte auf den Sitz, dann fällt das Drehen leichter. Dann stellen Sie die Sitzposition wieder richtig ein. Das Aussteigen verläuft in umgekehrter Reihenfolge.

17. Fahrradfahren:

Auch Männer sollten nach Einbau eines künstlichen Gelenkes möglichst Damenräder ohne Querstange und mit tiefem Einstieg fahren.

18. Hausarbeit:

Schaufel und Handfeger mit langem Stiel benutzen und eine Stehleiter ist sicherer als ein Hocker. Eine Stehhilfe und eine ausreichend hohe Arbeitsfläche erleichtern die Arbeit. Benutzen Sie zum Tischdecken evtl. einen ausreichend hohen Servierwagen.

19. Gartenarbeit:

Achten Sie auf festes Schuhwerk. Benutzen Sie nur Gartengeräte mit ausreichend langem Stiel. Verteilen Sie die Gartenarbeit auf mehrere Tage, nicht alles auf einmal.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrer neuen Hüftgelenksendoprothese!