

## Patienteninformation

# Bewegung nach Hüftendoprothese

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,** für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt erhalten Sie von uns dieses Informationsblatt mit wichtigen Hinweisen, die Sie im Alltag in Bezug auf Ihre Belastbarkeit und Beweglichkeit beachten sollten. In den ersten vier bis sechs Wochen nach der Operation sind bestimmte Risiken noch erhöht. So können z. B. noch immer Thrombosen auftreten oder es kann der künstliche Hüftkopf aus der eingebrachten Hüftpfanne herausschnappen. Deswegen möchten wir Sie auf folgendes hinweisen:

- Sie sollten noch nicht länger als 20-30 Minuten ununterbrochen sitzen, nach dieser Zeit erst mal ein paar Schritte laufen oder die Beine ausstrecken.
- Vermeiden Sie unebene Wege, laufen Sie bei Unsicherheiten lieber länger mit zwei Unterarmstützen.
- Am sichersten ist das Schlafen in der Rücken- oder Bauchlage. Sollten Sie auf der Seite schlafen wollen, dann bitte nur auf der gesunden Seite. Legen Sie sich ein Kissen oder eine dicke Decke zwischen die Beine.
- Sie können und dürfen alles, was man unter „Alltagsbelastung“ versteht.
- Je schwerer Sie sind, desto mehr wird die Prothese belastet – achten Sie auf Ihr Gewicht.

### Kontakt

Helios Klinikum Pirna  
Struppener Straße 13, 01796 Pirna  
T (03501) 71 18-0, F (03501) 71 18-1211  
kontakt.pirna@helios-gesundheit.de  
www.helios-gesundheit.de/pirna

## Damit Ihr künstliches Hüftgelenk lange hält

### 1. Belastung:

Vermeiden Sie Springen, Joggen und andere impulsartige Sportarten mit großer Krafteinwirkung. Beachten Sie die vom Arzt vorgegebenen Teilbelastungen genau.

### 2. Körpergewicht:

Bleiben Sie möglichst im Rahmen Ihres Normalgewichtes, je weniger das neue Gelenk zu tragen hat, umso länger hält es.

### 3. Gehen:

Gehen Sie nie bis zur absoluten Ermüdungsgrenze. Legen Sie immer wieder kleine Pausen ein. Seien Sie bei Glatteis und Schneematsch vorsichtig.

### 4. Stehen:

Achten Sie darauf, das Körpergewicht immer gleichmäßig auf beide Seiten zu verteilen.

### 5. Treppensteigen:

Halten Sie sich am Treppengeländer fest. Aufwärts benutzen Sie das gesunde Bein zuerst, abwärts gehen Sie mit dem operierten Bein voran.

### 6. Sitzen:

Stützen Sie sich zum Hinsetzen und Aufstehen an der Stuhllehne ab. Bitte achten Sie darauf, dass die Kniegelenke nicht höher sind als das Hüftgelenk. Bitte meiden Sie tiefe und weiche Sessel. Lehnen Sie sich im Sitzen nicht zu weit nach vorn und vermeiden Sie eine Seitwärtsneigung des Oberkörpers. Schlagen Sie die Beine nicht übereinander und vermeiden Sie extreme Ein- und Auswärtsdrehungen.

### 7. Schuhe:

Tragen Sie möglichst immer feste Schuhe mit elastischen Schnürsenkeln, Klettverschluss oder Slipper. Offene Sandalen oder Schuhe mit Holz- und Ledersohlen sind ungeeignet. Benutzen Sie zum Anziehen einen langen Schuhlöffel.

### 8. Duschen:

Achten Sie auf rutschfeste Matten in der Dusche.

### 9. Tragen:

Vermeiden Sie schwere Lasten. Nutzen Sie ggf. eine rollbare Einkaufshilfe.

### 10. Autofahren:

Führen Sie erst ein Kraftfahrzeug, wenn beide Beine voll belastbar sind und Sie keine Gehhilfe mehr benötigen.

### 11. Ein- und Aussteigen aus dem Auto:

Stellen Sie den Autositz ganz nach hinten, um sich seitlich auf den Sitz zu setzen. Beide Beine bleiben zunächst außerhalb des Autos. Drehen Sie nun Körper und Beine gleichzeitig ins Auto. Stellen Sie dann Ihre individuelle Sitzposition ein. Dementsprechend steigen Sie bitte auch aus dem Auto aus.

### 12. Radfahren:

Benutzen Sie ein Rad ohne Querstange und mit tiefem Einstieg.

### 13. Etwas aufheben:

Beugen Sie nur das gesunde Bein an, stellen Sie dabei das operierte Bein nach hinten. Stützen Sie sich dabei immer mit einer Hand an einem feststehenden Gegenstand ab.