

**Patient/in mit
künstlichem Hüftgelenk**



Sport

Belastung

Autofahren

Treppe

Kleidung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Um Ihnen die ersten Wochen mit Ihrem neuen Hüftgelenk zu erleichtern, haben wir einige wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

Liegen

Nach Ihrer Entlassung aus dem Spital ist das Schlafen auf dem Rücken weiterhin empfehlenswert. Prinzipiell ist auch das Liegen in Seitenlage mit einem Kissen zwischen den Beinen erlaubt. Sprechen Sie sich bei Unsicherheit mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin ab.

Sitzen

Sitzen Sie in der ersten Zeit nicht zu lange, um Schmerzen und Schwellung zu vermeiden. Achten Sie besonders beim Hinsetzen darauf, dass Sie das operierte Bein nach vorne stellen. Unterlassen Sie ausserdem das Übereinanderschlagen der Beine.

Gehen

In der Regel können Sie nach der Operation voll belasten und gehen für 4–6 Wochen an den Stöcken, wie Sie von der Physiotherapie instruiert wurden. Den Zeitpunkt des Stockabbaus erfahren Sie von Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Ihrem Physiotherapeuten / Ihrer Physiotherapeutin.

In der Regel sind kürzere Gehstrecken mit Erholungspausen empfehlenswert. Der Spaziergang sollte keine Schmerzen verursachen und die Schwellung nicht verstärken.

Treppe

Anfangs ist nur das Gehen im Nachstellschritt erlaubt.

Treppe hoch:

1. gesundes Bein
2. operiertes Bein
3. Stöcke

Treppe hinunter:

1. Stöcke
2. operiertes Bein
3. gesundes Bein

Tragen

Tragen Sie keine grösseren Lasten. Leichte Gegenstände transportieren Sie am besten in einem Rucksack oder in einer Umhängetasche.

Kleidung

Sehr wichtig für Ihre Sicherheit sind feste, geschlossene und flache Schuhe.

Vermeiden Sie einengende Kleidung wie einen engen Hosenbund oder einschneidende Strümpfe, um eine Stauung im operierten Bein zu vermeiden.

Anziehen:

1. operiertes Bein
2. gesundes Bein

Ausziehen:

1. gesundes Bein
2. operiertes Bein

Baden und Duschen

Baden in der Badewanne ist wegen Luxationsgefahr (Auskugeln des Gelenks) während 8 Wochen nach der Operation verboten. Besser ist Duschen, wobei wir wegen der Gefahr des Ausrutschens eine Antirutschmatte empfehlen.

Autofahren

Während mindestens 6 bis 8 Wochen nach der Operation dürfen Sie nicht selber Auto fahren, da das operierte Bein dabei verstärkt belastet wird und Sie eventuell nicht schnell genug reagieren können. Bei Operationen am linken Bein ist das Fahren eines Autos mit automatischer Schaltung ab Spitalaustritt erlaubt.

Haushalt und Garten

Vermeiden Sie kniende Tätigkeiten und probieren Sie diese erst nach Rücksprache mit Ihrem Physiotherapeuten / Ihrer Physiotherapeutin aus. Beachten Sie ausserdem das Thema «Tragen».

Sexuelle Aktivität

Während 6 Wochen nach der Operation sollten Sie als Hüftoperierte/r nur auf dem Rücken liegen. Wenn Sie das operierte Bein nicht nach innen bewegen oder nach aussen drehen, kann Ihrer neuen Hüfte nichts passieren.

Sport

Schwimmen: mit Paddelschlag bei trockener Wunde, Brustschwimmen ab 8 Wochen nach der Operation in Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin erlaubt

Velo: im Freien, sobald Sie nicht mehr auf Stöcke angewiesen sind

Wandern: nach 3 Monaten

Skifahren: nicht empfehlenswert

Kontakt

Sollten Sie noch Fragen haben oder weitere Infos benötigen, erreichen Sie uns wie folgt:

- Telefon 062 746 60 91
- physiotherapie@spitalzofingen.ch





spitalzofingen

spitalzofingen ag
Mühlethalstrasse 27
CH-4800 Zofingen

Telefon +41 62 746 51 51

Fax +41 62 746 55 55

www.spitalzofingen.ch