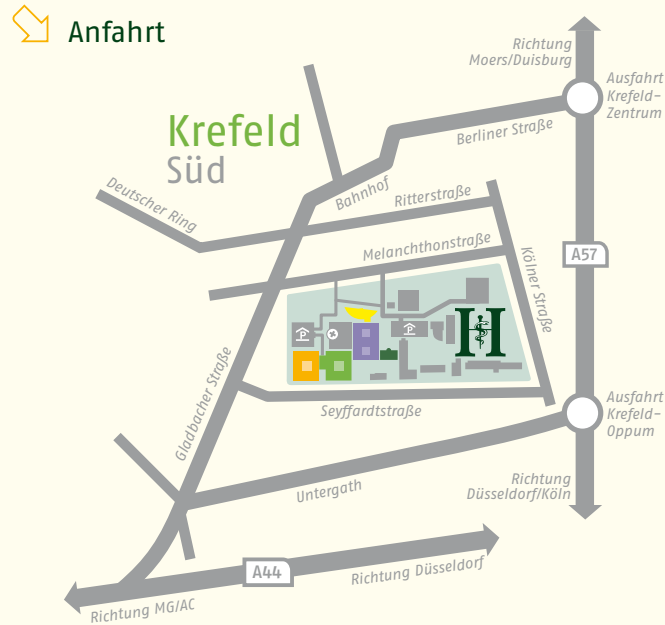


## Treppen steigen

- *Aufwärts*: gesundes Bein auf die nächste Stufe, operiertes Bein mit der Gehstütze nachsetzen
- *Abwärts*: operiertes Bein mit der Gehstütze auf die nächste Stufe, gesundes Bein nachsetzen

## Autofahren

- Schieben Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten.
- Wenn möglich stellen Sie den Sitz in die höchste Position oder benutzen Sie ein Keilkissen.
- Legen Sie eine Plastiktüte auf die Sitzfläche, um das Hineindrehen auf dem Sitz zu erleichtern.



HELIOS Klinikum Krefeld

## Physiotherapeutische Tipps bei Hüftgelenkersatz

Patienteninformation



Bei Rückfragen steht Ihnen  
das Team der Physiotherapie  
gerne zur Verfügung.

Telefon (0 21 51) 32-24 48

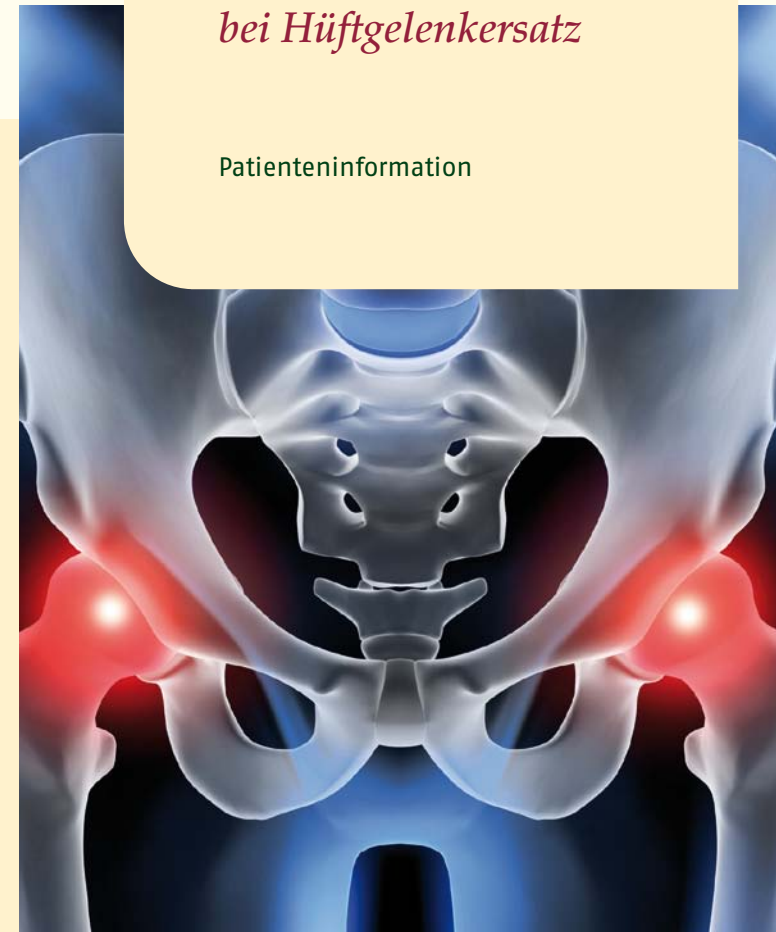


**HELIOS**  
Klinikum Krefeld

HELIOS Klinikum Krefeld  
Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie  
Prof. Dr. med. Clayton N. Kraft  
Abteilung für Physiotherapie

Lutherplatz 40 · 47805 Krefeld  
Telefon: (0 21 51) 32-24 48  
Telefax: (0 21 51) 32-28 29  
E-Mail: [sigrun.witte@helios-kliniken.de](mailto:sigrun.witte@helios-kliniken.de)  
[www.helios-kliniken.de/krefeld](http://www.helios-kliniken.de/krefeld)

Impressum  
Verleger: HELIOS Klinikum Krefeld GmbH · Lutherplatz 40 · 47805 Krefeld  
Druckerei: Flyeralarm GmbH · Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg





## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

*Sie haben ein neues Hüftgelenk bekommen. Durch eine frühe Mobilisierung und intensive Mitarbeit wird der Therapieerfolg deutlich verbessert.*

*Mit Hilfe unserer Physiotherapeuten lernen Sie, Ihr Gelenk wieder zu benutzen, um die Verrichtungen des täglichen Lebens selbstständig erledigen zu können. Wir möchten Ihnen hiermit einige Hinweise geben, die Ihnen die erste Zeit mit Ihrem neuen Hüftgelenk erleichtern sollen.*

*Ihr Physioteam*

## Hüftgelenkersatz

### ○ Was Sie vermeiden sollten

- Schlagen Sie die Beine nicht übereinander.
- Sitzen Sie nicht auf tiefen Stühlen, Sesseln oder Sofas.
- Beugen Sie sich nicht zu sehr nach vorne.

### ○ Was Sie befolgen sollten

- Tragen Sie feste Schuhe mit Klettverschluss oder elastischen Schnürsenkeln.
- Benutzen Sie ein Sitzkissen bzw. Keilkissen.
- Benutzen Sie eine Greifzange.
- Benutzen Sie einen langen Schuhlöffel.

### ○ Schlafen

- Legen Sie ein Kissen zwischen die Beine, wenn Sie auf der gesunden Seite liegen.
- Stehen Sie zur operierten Seite auf.

### ○ Waschen/Duschen

- Wenn möglich benutzen Sie eine Dusche.
- Legen Sie eine rutschfeste Unterlage in die Dusche.
- Benutzen Sie einen Hocker und Haltegriffe.

- Benutzen Sie eine Rückenbürste/Schwamm mit langem Griff.
- Benutzen Sie ein großes Badetuch zum Abtrocknen.

### ○ Falls Sie keine Dusche haben, gilt für die Badewanne

- Bringen Sie Haltegriffe an der Wand an.
- Legen Sie eine rutschfeste Unterlage in die Wanne.
- Stellen Sie einen Hocker neben die Wanne, der etwas höher ist als der Badewannenrand.
- Heben Sie die Beine nacheinander über den Wannenrand.
- Duschen Sie nun im Stehen oder benutzen Sie einen Hocker/Badewannensitz.
- Setzen Sie sich auf keinen Fall in der Wanne hin.

### ○ Haushalt

- Lagern Sie häufig benutzte Gegenstände in Sicht- und Greifhöhe.
- Benutzen Sie beim Bügeln, Kochen etc. einen Stehhocker.
- Benutzen Sie zum Einkaufen einen Einkaufstrolley.



Totalendoprothese der Hüfte