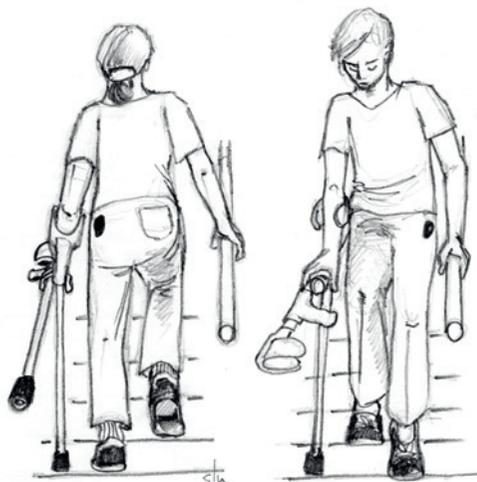


## Treppensteigen

- hinauf: gesundes Bein geht voran, operiertes Bein und beide Stützen werden nachgesetzt
- hinunter: beide Stützen und das operierte Bein gehen voran, gesundes Bein wird nachgesetzt



## Autofahren

- Der Patient entscheidet selbst, wann Autofahren sicher ist
- Erst ins Auto setzen, dann die Beine zusammen ins Auto drehen

## Belastung/Sport

- kein Heben und Tragen von Lasten
- kein langes Stehen
- Sport nach Aufbau der Hüftmuskulatur und vorheriger Rücksprache mit dem Arzt
- normales Körpergewicht halten

Mehrmals kurze Gehstrecken sind besser als einmal!

Bitte üben Sie im eigenen Interesse während der ersten Wochen tagsüber stündlich, danach mindestens ein halbes Jahr lang mehrmals täglich. Hören Sie nie auf, wenigstens einmal am Tag zu üben. Bei Rückfragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeut!

### EndoProthetikZentrum der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie

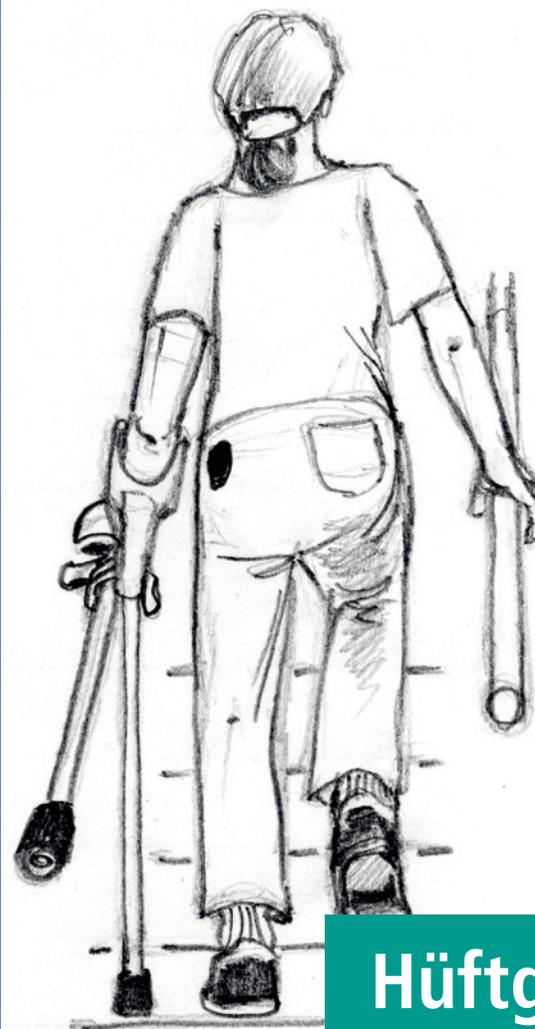
Leiter des EPZ: Chefarzt PD Dr. med. habil. Wolfram H. Kluge  
Chefarzt Dr. med. habil. Olaf Bach · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar  
Tel. 03643 / 57-3200 · Fax 03643 / 57-3202

### Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Chefarzt PD Dr. med. habil. Norman Best · Henry-van-de-Velde-Straße 2 · 99425 Weimar  
Tel. 03643 / 57-3800 · Fax 03643 / 57-3802

5753401-23 Gestaltung: blackfrog-design.de, Bildnachweis: Sigrid Thomas

SOPHIEN- UND HUFELAND-KLINIKUM gGMBH WEIMAR



EndoProthetikZentrum  
der Klinik für  
Orthopädie, Unfall-  
und Handchirurgie

Zentrum für  
Physikalische und  
Rehabilitative  
Medizin

Der Operateur legt fest, ab wann Sie das operierte Bein mit wie viel Körpergewicht belasten dürfen. Dies hängt von den Einzelheiten Ihrer Operation und des bei Ihnen eingesetzten künstlichen Gelenkes ab.

# Hüftgelenkersatz

Umgang im Alltag

## HINWEISE FÜR DIE ERSTEN DREI MONATE NACH DER OPERATION

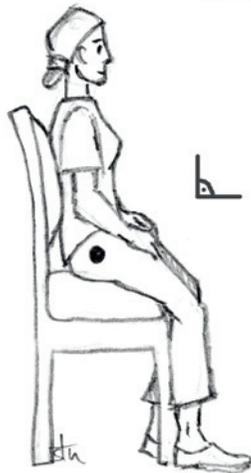
### Schlafstellung

- schlafen Sie auf der gesunden Seite unbedingt mit einem Kissen zwischen den Beinen
- Beine nie überkreuzen
- zur operierten Seite aus dem Bett aussteigen



### Sitzen

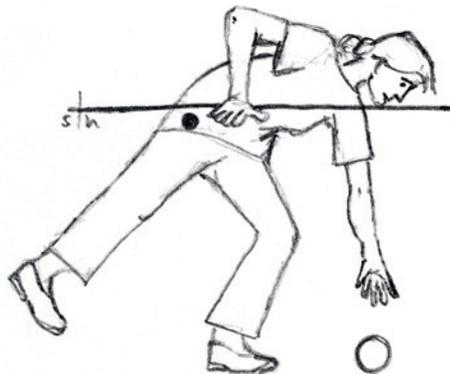
- Operierte Hüfte nicht über den rechten Winkel beugen
- keine tiefen Sitze, Sessel, Couch, Toilette, Parkbänke benutzen
- nie die Beine übereinander schlagen
- Radsattel und Autositz hochstellen
- Damenrad benutzen



Hilfsmittel: Sitzkissen, Toilettensitzerhöhung

### Bücken

- über das gesunde Hüftgelenk bücken, mit einer Hand festhalten
- das operierte Bein nach hinten wegstrecken



Hilfsmittel: Greifzange, langstielige Garten-, Haushaltsgeräte

### An- und Ausziehen

- nur feste Schuhe ohne hohen Absatz und mit flexibler Sohle benutzen
- im Sitzen an-/ausziehen, Kleidungsstücke in Reichweite

Hilfsmittel: langer Schuhlöffel, Strumpfanziehhilfe, Hosenträger, Greifzange, elastische Schnürsenkel, Klettverschluss



### Körperpflege

- im Sitzen verrichten, Dusche bevorzugen
- bei Fuß-/Nagelpflege Hilfe in Anspruch nehmen

Hilfsmittel: Haltegriff, Duschhocker, lange Waschbürste/Schwamm, langes Handtuch

### Gehstützen

über die Dauer der Benutzung entscheidet der Arzt (ca. sechs Wochen nach der Operation/bis zu drei Monate im Außenbereich)

