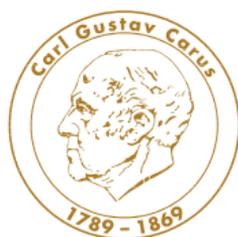
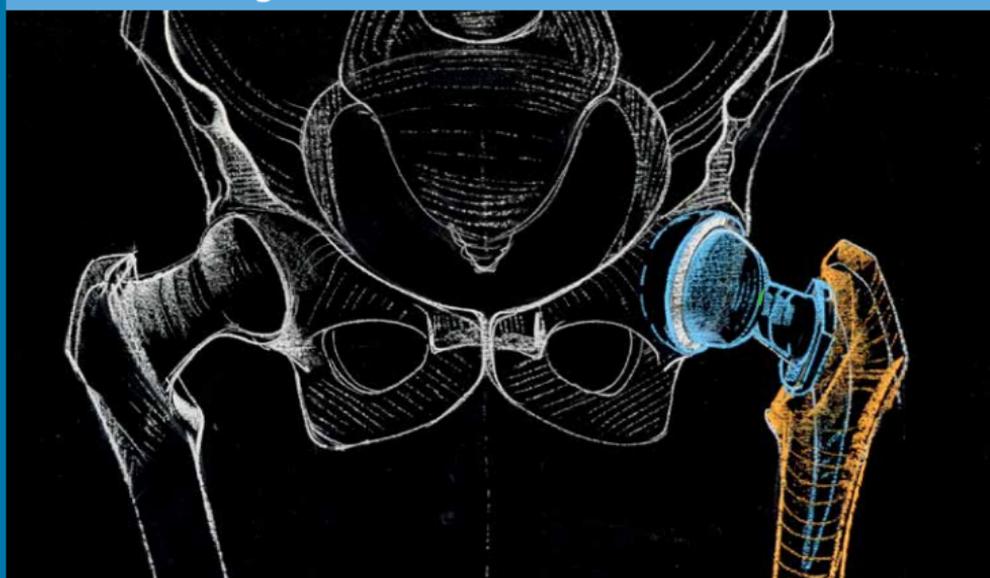


Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



Alltagsrelevante Abläufe nach Hüftgelenksersatz



Auf was ist zu achten –
was sollten Sie vermeiden



UniversitätsCentrum
für Orthopädie,
Unfall- & Plastische
Chirurgie



Universitäts-
Physiotherapie-
Zentrum



Orthopädie-
und Rehathechnik
Dresden

www.dresdner-ou-schule.de

SEHR GEEHRTE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Nach dem Ersatz des Hüftgelenkes durch ein Kunstgelenk müssen Sie einige alltägliche Bewegungen verändern.

Wenn von Ihrem Operateur nicht anders verordnet, sollten Sie für 8 Wochen bestimmte Positionen und Bewegungen vermeiden und Ihren Alltag entsprechend einrichten.

Dieses Falblatt soll Ihnen eine Anleitung für Ihr Bewegungsverhalten für die Zeit nach der Operation geben.

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM BEWEGUNGSPROGRAMM



In den folgenden Abbildungen, ist **das operierte Bein** mit einer schwarzen Linie gekennzeichnet.



Richtig

**Empfohlene
Bewegungen
und Positionen**



Falsch

**Verbotene
Bewegungen
und Positionen**

Führen Sie Bewegungen und Positionswechsel langsam und unter Anspannung der Beinmuskulatur durch. Vermeiden Sie schnelle, ruckartige Bewegungen und verdrehen Sie den Oberkörper nicht gegen die Beine.

Operiertes Bein **nicht** nach außen drehen,
Fußspitzen sollten **nicht** nach außen zeigen.

Richtig



Falsch



Operiertes Bein **nicht** über die Körpermitte
in Richtung des gesunden Beines bewegen.

GEFAHR DES „AUSKUGELNS“ DER HÜFTE

Falsch



Falsch



SEITLAGE UND DREHEN IN DIE BAUCHLAGE

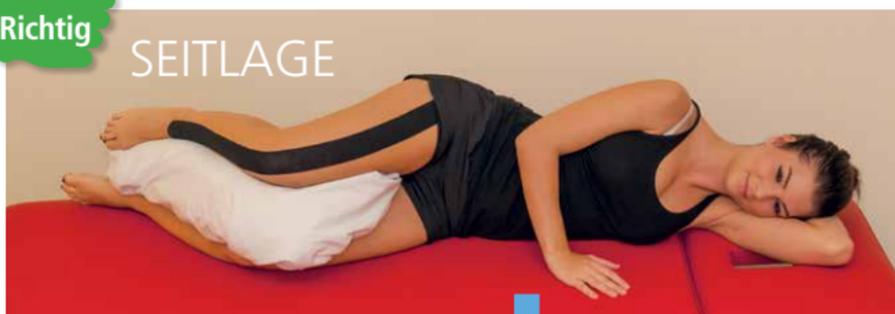


bis zur
8. Woche
nach OP

Legen Sie stets ein stabiles, großes Kissen oder
eine zusammengefaltete Decke zwischen die Beine!



SEITLAGE



BAUCHLAGE



BETT: EIN- UND AUSSTEIGEN

bis zur
8. Woche
nach OP

Das operierte Bein **nicht** über die Körpermitte bewegen!



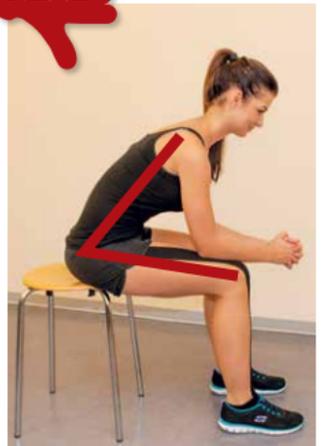
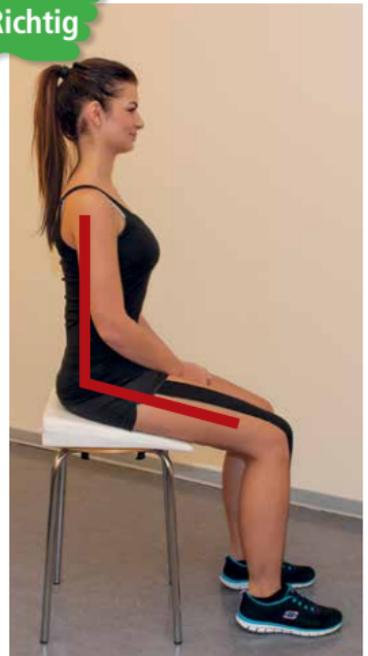
In jeder Ausgangsstellung das Hüftgelenk nicht mehr als 90° (rechter Winkel) beugen!

Achten Sie auf folgende Einstellungen:

- Hüftgelenk über dem Kniegelenk
- Beine hüftbreit auseinander und aufgestellt
- Knie dürfen nicht nach innen fallen
- Beine nicht überkreuzen

Sitzmöbel und Betten müssen hoch genug sein, zum Beispiel durch:

- Auflegen einer zweiten Matratze oder einer Decke
- Benutzung eines Sitzkeils
- Toilettensitzerhöhung



SOCKEN ANZIEHEN



bis zur
8. Woche
nach OP

Der Strumpfanzieher kann Ihnen nach der Operation von Ihrem behandelnden Orthopäden verordnet werden.

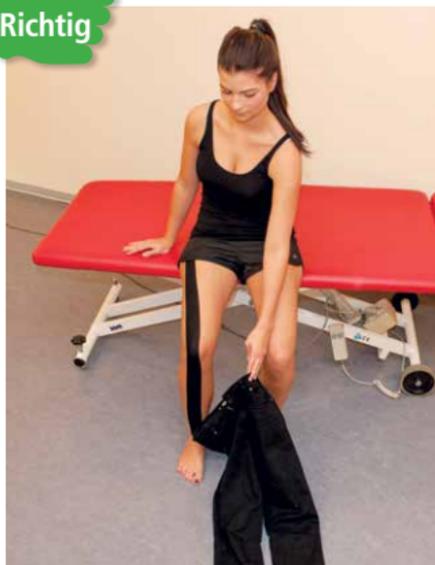




Das operierte Bein immer zuerst anziehen und zuletzt ausziehen.

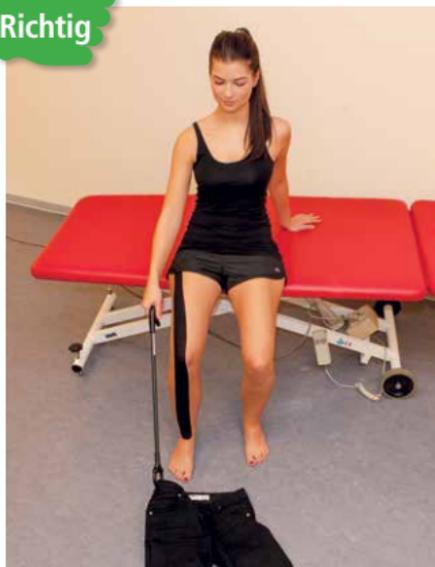
Ohne Hilfsmittel:

Achten Sie darauf, das Hüftgelenk nicht mehr als 90° (rechter Winkel) zu beugen!



Mit Hilfsmittel:

Sie können als Hilfsmittel einen langen, umgedrehten Schuhlöffel (mit Haken) oder eine Greifzange verwenden.





Oberkörper nicht nach vorn lehnen, damit das Hüftgelenk nicht mehr als 90° (rechter Winkel) gebeugt wird.

Mit Hilfe eines langen Schuhlöffels:

Den Schuhlöffel über die Innenseite des Beines an der Ferse platzieren.



Die Fußspitze **nicht** nach außen oder innen drehen!



BÜCKEN UND KNIEN

Operiertes Bein immer weit nach hinten strecken!



Wichtig: Nur wenn Sie das operierte Bein voll belasten dürfen, können Sie sich auf das operierte Bein knien!



DREHEN IM STAND

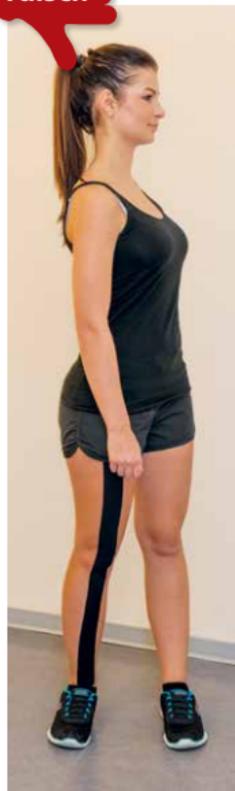
Vermeiden Sie das Verdrehen des Oberkörpers gegen die feststehenden Beine, insbesondere entgegengesetzt zur operierten Seite.

Drehen zur gleichen Seite ist möglich oder Sie drehen den ganzen Körper mit kleinen Schritten.

Richtig



Falsch



AUTO: EIN- UND AUSSTEIGEN

Achten Sie auf folgende Einstellungen im Auto:

- Sitz ganz nach hinten schieben
- Sitzfläche ganz nach oben stellen
- Rückenlehne flach, d.h. nach hinten geneigt einstellen

Das Ein- und Aussteigen **erfolgt unabhängig von der operierten Seite** wie folgt:

Beine nacheinander in das Auto stellen,
das operierte Bein mit den Händen unterstützen.
Zum Schluss den Oberkörper zurück lehnen.



Das Überkreuzen der Beine ist **8 Wochen nach der Operation** wieder erlaubt.



Tipp: Schuhe mit langen elastischen Schnürsenkeln oder Klettverschluss verwenden!



SO FINDEN SIE UNS

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie

UniversitätsCentrum für Orthopädie, Unfall- und Plastische Chirurgie (OUPC),
Haus 29, Haus 32

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden



Anfahrt mit dem PKW: Das OUPC, Haus 29, ist von der Pfotenhauerstraße zugänglich. An den angrenzenden Straßen können Sie kostenpflichtig parken, unterhalb der Waldschlößchenbrücke gibt es kostenfreie Parkplätze. An der Haupteinfahrt des Uniklinikums (Fiedlerstraße) und auf der Pfotenhauerstraße befinden sich kostenpflichtige Parkhäuser.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Sie erreichen das OUPC mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 (Haltestelle Augsburger Straße / Universitätsklinikum) sowie mit den Buslinien 62 und 64 (Haltestelle Pfotenhauer Straße).

ÜBUNGSPROGRAMM MIT HÜFTPROTHESE:

Bebilderte Übungsprogramme und Informationsmaterial rund um das Hüftgelenk können Sie kostenpflichtig unter folgendem Kontakt bestellen.

Telefon: 0351 458-4173

E-Mail: dresdner-ou-schule@uniklinikum-dresden.de

Alle Informationen und Übungsprogramme finden Sie auch auf unserer Webseite: www.dresdner-ou-schule.de