

HAUSHALT

- //// Bügeln: Auf einem hohen und stabilen Stuhl vor dem Bügelbrett sitzen.
- //// Tragen: Nichts Schweres tragen! Nutzen Sie zum Decken und Abräumen des Tisches möglichst einen Servierwagen.
- //// Häufig benutzte Gegenstände in Schrankfächern in Arbeitshöhe lagern.

HILFEN

- //// Einkaufswagen zum Hinterherziehen.
- //// Langer Schuhlöffel und Hocker.
- //// Rutschfeste Unterlagen, Duschhocker, Haltegriffe.
- //// Servierwagen.
- //// Rückenbürste mit Waschlapen, langes Handtuch.
- //// Festes Kissen bei zu tiefen und weichen Sesseln.
- //// Malerrolle zum Eincremen.
- //// Auch bei Ihren täglichen Freizeitaktivitäten, wie Stehen oder Gehen und im partnerschaftlichen Miteinander sind veränderte Bewegungsabläufe zu beachten.

KONTAKT:

Physiotherapie Somatik

Leitung: Beata Cheo-Mbonifor

Tel. (030) 67 41 - 26 61

E-Mail: B.Cheo-Mbonifor@alexianer.de

Für Rückfragen steht Ihnen auch das Team der Physiotherapie gerne zur Verfügung.

Tel.: (030) 67 41 - 26 60

Stand: April 2018

UNBEDINGT VERMEIDEN

- //// Niemals das Bein der operierten Seite heranziehen und über das andere Bein schlagen.



- //// Drehen Sie die Füße nicht nach innen oder außen.



KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

Höhensteig 1 | 12526 Berlin

Tel.: (030) 67 41 - 0

Fax: (030) 67 41 - 50 09

E-Mail: hedwigshoehe@alexianer.de

Internet: www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de

Das Krankenhaus Hedwigshöhe liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört. Weitere Informationen unter www.alexianer.de

PHYSIOTHERAPIE (Somatik)

Merkblatt für Patienten mit neuem **Hüftgelenk**



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben ein neues Hüftgelenk bekommen. Der Erfolg der Operation hängt auch entscheidend von der Nachbehandlung ab. Mit Hilfe unserer Physiotherapeuten lernen Sie, Ihr Gelenk wieder zu benutzen, um die Verrichtungen des täglichen Lebens selbstständig erledigen zu können. Mit diesem Blatt möchten wir Ihnen einige Hinweise geben, die Ihnen den Umgang mit Ihrem neuen Hüftgelenk erleichtern sollen.

TIPPS UND RATSCHLÄGE

SITZEN

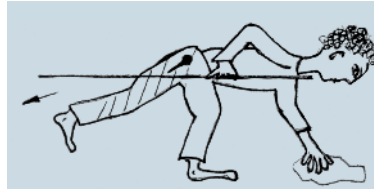
- //// Beine nicht überschlagen, sondern im rechten Winkel sitzen.
- //// Hohe, möglichst feste Sitzgelegenheit mit Armlehnen nutzen.
- //// Immer gerade sitzen.
- //// Empfehlenswert ist die Nutzung einer Toilettensitz-erhöhung.

SCHLAFEN

- //// In Seitenlage auf der operierten Seite auf einer möglichst festen Matratze schlafen.
- //// Auf der nicht operierten Seite unbedingt ein Kissen zwischen die Beine legen.

BÜCKEN

- //// An der betroffenen Seite abstützen, auf dem nicht operierten Bein stehen und nach vorne beugen.
- //// Das operierte Bein nach hinten heben.



FÜSSE WASCHEN

- //// Auf einen Hocker setzen und evtl. eine Rückenbürste mit Schwamm/Waschlappen benutzen.
- //// Zum Abtrocknen ein großes Badetuch verwenden.
- //// Eine Fußbank benutzen, die Füße niemals im Waschbecken waschen.

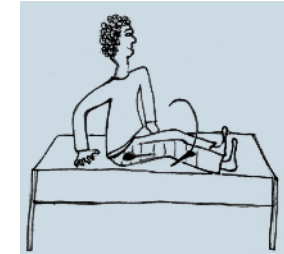


BADEWANNE

- //// Mit der operierten Seite an der Badewanne stehen, am Wannenrand mit beiden Händen abstützen, nacheinander die Beine nach hinten gestreckt über den Wannenrand heben.
- //// Möglichst eine rutschfeste Unterlage und Haltegriffe benutzen.

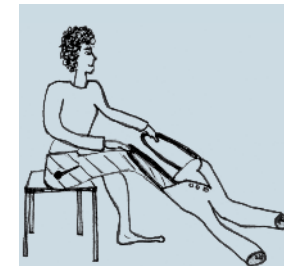
AUFSTEHEN

- //// Abstützen: Becken und beide Beine drehen und über den Bettrand heben – gleichzeitig heraus schwenken.
- //// Beide Hände aufstützen.



ANZIEHEN

- //// Hosenträger an Rücken/Hosen befestigen und über die Beine ziehen, anschließend lösen.
- //// Feste Schuhe anziehen.
- //// Einen langen Schuhlöffel benutzen.



TREPPEN GEHEN

- //// In den ersten Wochen Treppen im Nachstellschritt gehen (kleine Eselsbrücke: „Rauf mit der Gesundheit, nieder mit der Krankheit“).
- //// Die Stütze(n) immer mit dem operierten Bein gemeinsam setzen und das Geländer benutzen.