HILFEN

///// Langer Schuhlöffel und Hocker.
///// Rutschfeste Unterlagen, Duschhocker, Haltegriffe.
///// Servierwagen.
///// Rückenbürste mit Waschlappen, langes Handtuch.
///// Festes Kissen bei zu tiefen und weichen Sitzgelegenheiten.
///// Malerrolle zum Eincremen der Beine.

Tragen Sie nicht mehr als 20 Kilogramm und benutzen Sie bei Einkäufen möglichst einen Rucksack.
Auch bei Ihren täglichen Freizeitaktivitäten, wie Stehen oder Gehen und im partnerschaftlichen Miteinander sind veränderte Bewegungsabläufe zu beachten.

KONTAKT:

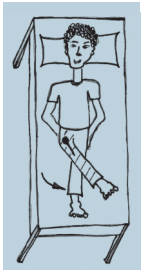
Physiotherapie Somatik
Tel. (030) 67 41 - 26 62

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

Stand: Januar 2021

UNBEDINGT VERMEIDEN

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



///// Drehen Sie die Beine im Hüftgelenk 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

Alexianer
KRANKENHAUS HEDWIGSHÖHE

PHYSIOTHERAPIE (Somatik)

Merkblatt für Patienten mit neuem **Hüftgelenk**

endoCert ZERTIFIZIERTE KLINIK

Qualitätsmanagement ISO 9001 DEKRA zertifiziert

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 Faltblatt möchten wir Ihnen einige Hinweise geben, die Ihnen den Umgang mit Ihrem neuen Hüftgelenk erleichtern sollen.

TIPPS UND RATSCHLÄGE

SITZEN

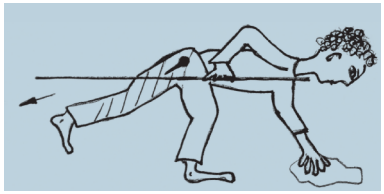
///// Beine nicht überschlagen, sondern im rechten Winkel sitzen.
///// Möglichst hohe und feste Sitzgelegenheiten mit Armlehnen nutzen.
///// Im Sitzen nicht nach vorne beugen.
///// Wenn Sie größer als 1,60 m sind, ist die Nutzung einer Toilettensitzerhöhung empfehlenswert.

SCHLAFEN

///// Das Bett sollte nicht zu tief sein; eventuell mit einer zweiten Matratze erhöhen.
///// In Seitenlage immer ein festes Kissen zwischen die Beine legen.

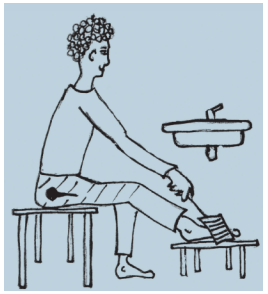
BÜCKEN

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



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

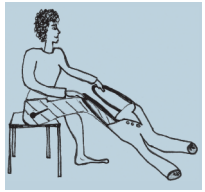
///// Mit der operierten Seite an der Badewanne stehen, am Wannenrand mit beiden Händen abstützen, nacheinander die Beine nach hinten gestreckt über den Wannenrand heben.
///// Möglichst eine rutschfeste Unterlage und Haltegriffe benutzen.

AUFSTEHEN

///// Das gesunde Bein anstellen, das Gesäß anheben und an die Bettkante rutschen.
///// Das operierte Bein gestreckt halten, die Zehen heranziehen und über die Matratze zur Seite schieben.
///// Die Arme hinter dem Körper aufstützen und zum Sitz hochdrücken. Gleichzeitig die Beine über die Bettkante nach außen schieben.

ANZIEHEN

///// Beim Anziehen der Hose beginnen Sie immer mit dem operierten Bein.
///// Hosenträger an Röcken/Hosen befestigen und über die Beine ziehen, anschließend lösen.
///// Feste Schuhe anziehen und langen Schuhlöffel nutzen.



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.