

# Verhaltensregeln mit Hüftgelenksprothese

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Sie erhalten von uns einige Regeln und Verhaltenshinweise, deren Beachtung Ihnen den Umgang mit Ihrem künstlichen Hüftgelenk erleichtern, die Genesungszeit überschaubar machen und Ihnen möglichst lange die Verbesserung Ihrer Lebensqualität durch den Hüftgelenkersatz in Aussicht stellen soll.

## Was Sie unbedingt beachten sollten:

- 1. In den ersten drei Wochen nach der Operation sollten Sie das gestreckte Anheben des operierten Beines vermeiden.**
- 2. Bitte schlagen Sie die Beine in den ersten 3 Monaten nicht übereinander – weder im Sitzen, noch im Liegen oder Stehen.**

## Tipps für den Alltag

### Seitenlage

- In den ersten drei Wochen nicht auf der Seite liegen, insbesondere nicht auf der operierten Seite.
- Nach drei Wochen: Kissen zwischen die Knie legen (damit die Beine etwas gespreizt bleiben und nicht übereinanderschlagen).

### Hüftbeugung

- In den ersten drei Monaten nach der Operation Hilfsperson oder Hilfsmittel beim An- und Ausziehen von Schuhen, Strümpfen, Hosen und Röcken beanspruchen
- Hüfte nicht über 90° beugen (nicht in weichem Sessel oder auf weichem Sofa sitzen).

## Toilette

- Möglichst drei Monate lang Toilettensitzerhöhung verwenden.
- Abwischen über die gesunde Seite oder zwischen den Beinen hindurch (für ca. 3 Monate).

## Autofahren

- Beim Ein- und Aussteigen an die Verhaltensregeln (siehe Vorderseite) denken.
- Selbstfahren ist nach ca. 3 Monaten möglich.

## Schuhe

- Bitte tragen Sie festes Schuhwerk – vor allem draußen. Bitte auch im Haus keine „Stolperschlappen“!
- Rutschfeste Sohlen.
- Keine hohen Absätze.
- Besonders gut sind Schuhe mit gedämpften Sohlen, z. B. Luftpolstersohlen.

## Sport

- Schwimmen mit Kraulbeinschlag (Froschbeinschlag vermeiden!)
- Aquajogging bzw. „Spaziergang“ im Wasser ist empfehlenswert!
- Radfahren ist ca. drei Monate nach der Operation möglich.
- „Normales“ Wandern und Spaziergänge ab Vollbelastung erlaubt (Rucksacktragen möglichst nicht über 10 kg), grobe Stoßbelastungen vermeiden
- **Extremsport vermeiden:**
  - Alpinski (Langlauf bei gut trainierter Muskulatur möglich)
  - Kontaktsport (Fußball, Handball, Volleyball etc.)
  - Sonstige Sportarten mit starker Stoßbelastung der Beine (Joggen, Sprungsport)

## Allgemeines

- Das Tragen von Lasten, die mehr als 20 % des eigenen Körpergewichtes betragen, sollten vermieden werden.
- Der Prothesenpass sollte immer mitgeführt werden.
- Wir empfehlen eine Röntgen-Verlaufskontrolle des Prothesengelenks nach 6 und nach 18 Monaten und danach alle 3 Jahre – bei Beschwerden eventuell in anderen Zeitabständen.
- **Das künstliche Gelenk ist erhöhter Infektionsgefahr mit eitriger Entzündung ausgesetzt. Daher sollte bei Erkältungskrankheiten, zahnärztlicher Behandlung, anderweitigen Eingriffen frühzeitig ein Antibiotikum gegeben werden.**