

## Verhalten mit einem künstlichen Gelenk

Extreme Bewegungen und Belastungen sowie Stoßbelastungen sollten mit jedem künstlichen Gelenk vermieden werden. Stoßdämpfendes Schuhwerk ist empfehlenswert. Sportarten wie Radfahren, Walken und Schwimmen sind bedenkenlos möglich. Möglich sind auch Aktivitäten wie Golfspielen, Kegeln, Tauchen. Wer vor der Operation ein guter Sportler war, kann den Sport langsam und kontrolliert wieder aufnehmen. Nicht zu empfehlen sind allerdings Kontaktsportarten wie Fußball, Handball, Judo oder Boxen. Bei Schulterendprothesen sind Überkopfbewegungen vor allem unter Belastung zu vermeiden.

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass selbst bei kleinen eitrigen Entzündungen wie eingewachsenen Zehennägeln und bei Zahnwurzelbehandlungen frühzeitig ein Antibiotikum gegeben wird, da die in den Körper eindringenden Keime zu einem Infekt des künstlichen Gelenkes führen könnten.

## Auto fahren

### 1. Einsteigen

- Stellen Sie Ihren Autositz nach hinten und setzen Sie sich seitlich hin – die Beine sind draußen
- Legen Sie die Hände auf das Armaturenbrett und an die Rückenlehne.
- Drehen Sie Ihre Beine und Ihren Körper gleichzeitig ins Auto.
- Stellen Sie Ihren Autositz in die richtige Position.



### 2. Aussteigen

- Machen Sie es genau umgekehrt.
- Öffnen Sie die Tür und stellen Sie Ihren Autositz nach hinten.
- Drehen Sie Körper und Beine immer zusammen. Mit Hilfe Ihrer Hände stellen Sie sich hin



## Fahrrad fahren

- Für Frauen gibt es hier keine Probleme.
- Als Mann können Sie sich ein Damenfahrrad ausleihen - dadurch ist ein problemloses Auf- und Absteigen möglich.



## Sport

Schwimmen: dabei bitte beachten, dass beim Brustschwimmen keine extremen Bewegungen während des Beinschlags durchgeführt werden. Durch den parallelen Beinschlag ist Rückenschwimmen am besten geeignet.

Wir empfehlen Ihnen, Sportarten mit ruckartigen Bewegungen (z. B. Tennis, Ski alpin) zu vermeiden. Beim Skisport ist der Langlauf durch seinen gleichmäßigen Bewegungsablauf empfehlenswert.

## Gehen

- Ein Spaziergang ist ein gutes Training.
- Tragen Sie hierbei feste, möglichst flache Schuhe.
- Überlegen Sie sich vorher, ob die Länge des Spazierganges Ihrer körperlichen Verfassung angepasst ist.
- Steigern Sie die Strecke langsam nach und nach.
- Achten Sie auf Unebenheiten am Boden.
- Vorsicht bei Regen und Glätte!
- Auf unebenem Gelände kann ein Stock hilfreich sein.
- ! Vorsicht in öffentlichen Verkehrsmitteln bei der Anfahrt, in Kurven und beim Anhalten!

## Schlafen

Seitlage: in ersten 6 Wochen ein Kissen zwischen die Beine legen, um das Kreuzen der Beine während des Schlafs zu verhindern.

Vorzugsweise bitte auf der operierten Seite liegen.



## Aufstehen

Stehen Sie aus dem Bett immer zur operierten Seite hin auf.

Nehmen Sie beide Hände beim Aufstehen zu Hilfe.

Höhe des Bettes = Höhe des Stuhles! Ggf. kann ein Bett erhöht werden.



## Körperpflege

Steigen Sie die ersten Wochen nie so in die Badewanne!



Ein bisschen Geduld ...

Mit dem entsprechenden Training können Sie dies bald wieder tun.

Besorgen Sie sich für die Badewanne einen Badesitz und eine rutschfeste Unterlage.



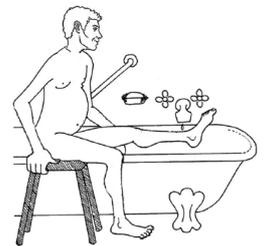
Um in die Badewanne steigen zu können, setzen Sie sich auf einen Hocker - direkt neben der Wanne.

Steigen Sie zuerst mit dem operierten Bein, dann mit dem anderen Bein ein.

Wenn Sie beide Beine in der Wanne haben, stellen Sie sich hin und setzen sich dann auf den Badesitz.

In den ersten Wochen bitte nicht auf den Boden der Badewanne zu setzen.

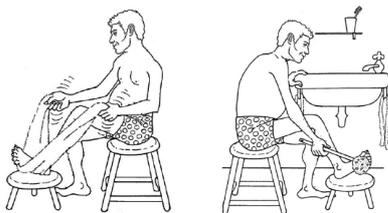
Ggf. lassen Sie das Wasser erst ein, wenn Sie sich in der Wanne befinden.



## Am Waschbecken

Um die Füße abzutrocknen, benutzen Sie ein großes Badetuch.

Benutzen Sie einen Schwamm mit langem Stab oder eine Rückenbürste, über die Sie einen Waschlappen stülpen.



## Anziehen

Um Ihre Hosen anzuziehen, können Sie auch eine Greifzange benutzen.

Ein Strumpfanzieher kann bei Bedarf das Anziehen vereinfachen.

Alternativ kann ein Strumpf auch im Stand angezogen werden: Stehen mit gestreckter Hüfte, das Knie wird nach hinten gebeugt, sodass der Fuß auf einem Stuhl aufliegen kann.

Den Strumpf dann in dieser Position anziehen.

Bitte darauf achten, dass keine Rotations-Bewegungen stattfinden.

Wenn Sie Schuhe im Sitzen anziehen, benutzen Sie bitte einen langen Schuhlöffel.

Tragen Sie feste Schuhe mit weicher sohlenhohe Absätze vermeiden.

Das Hüftgelenk nur bis maximal 90° (= rechter Winkel) beugen

Diese Sitz-Positionen bitte vermeiden:

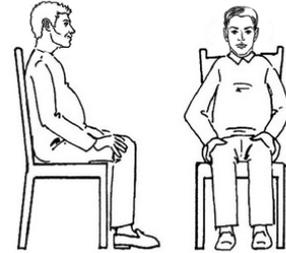


Zu tiefe Sessel



Zu weiche Sessel

Ideale Sitzposition:



Ein Sitzkeil verbessert die Haltung

Falsche Positionen!



Schräg sitzen



Sich zur operierten Seite beugen



Die Beine übereinander schlagen

Sitzkeil verbessert die Haltung

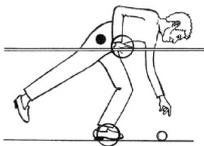
Ein

### Bei Bedarf:

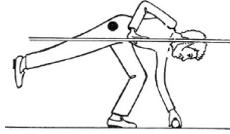
- Toilettensitzerhöhungen für große Personen
- Haltegriff an der Wand

„Bück-Technik“ zum Aufheben von Gegenständen

1. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einen Tisch o. ä. und stehen Sie auf Ihrem nicht operierten Bein.

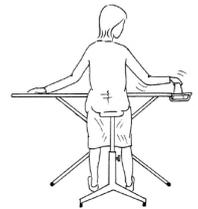


2. Sie beugen Ihren Körper nach vorn und heben gleichzeitig Ihr operiertes Bein nach hinten. So kann die freie Hand leicht den Boden berühren.



## Haushalt

Arbeiten Sie sitzend auf einem hohen und stabilen Stuhl oder auf einem Stuhl mit Rollen, wenn Sie ein gutes Gleichgewicht haben.



Gegenstände, die Sie selten brauchen, räumen Sie besser in die unteren Schränke.

Es wird Ihnen leichter fallen, bestimmte Arbeiten auszuführen, wenn Sie in die Knie gehen und den Oberkörper etwas nach vorn neigen. Um wieder aufzustehen, halten Sie sich an einem stabilen Möbelstück fest. So sparen Sie Kraft.



### **Benutzen Sie ggf. folgende Hilfsmittel:**

Bei Bedarf: Greifzange, um Gegenstände aufzuheben

Schaufel und Handfeger mit langem Stiel

Schwamm oder Abzieher mit langem Stiel – z.B. zum Fensterputzen

## Auf der Leiter

Steigen Sie die Leiter nicht gerade hoch, sondern drehen Sie Ihren Körper leicht zur operierten Seite. (Beine und Rumpf immer gleichzeitig).

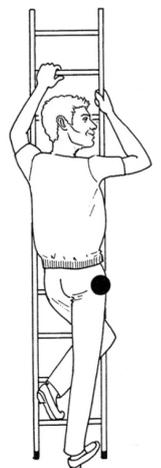
Wie beim Treppensteigen immer eine Sprosse nach der anderen!

Hinaufsteigen

1. Legen Sie Ihre Hände hoch genug auf die Leiter.
2. Halten Sie die Sprosse fest und setzen Sie den Fuß der nicht operierten Seite auf die erste Sprosse.
3. Nun ziehen Sie das operierte Bein auf diese erste Sprosse nach.

Hinuntersteigen

1. Beugen Sie das nicht operierte Bein und setzen Sie den anderen Fuß auf die niedrigere Sprosse.
2. Während Sie sich mit den Händen festhalten, steigen Sie mit dem zweiten Fuß



hinunter.

3. Das Gewicht auf das gesunde Bein verlagern, nun auch die Hände eine Sprosse hinunter.

Wenn Sie auf dem Boden arbeiten müssen, beugen Sie das Knie des nicht operierten Beines an.

Um aufzustehen, stützen Sie sich mit beiden Händen auf Ihr Knie oder am Boden ab und strecken Sie das operierte Bein nach hinten.

