

Tips und Informationen nach Hüftgelenkersatz

Eisabreibungen zur Schmerzreduktion

Kurzzeiteis führt zu einer starken Mehrdurchblutung und kann akute Schmerzen schnell reduzieren. Die Anwendung kann bei Bedarf stündlich wiederholt werden.

Generell sollte bei vermehrten stärkeren Schmerzen die Aktivität reduziert werden, das Bein also entlastet und geschont werden.



Eislolly im Tiefkühlfach vorbereiten (z.B. Joghurtbecher mit Wasser füllen, Löffel reinstecken und einfrieren)

2-3 Minuten mit dem Eislolly im OP Gebiet (um die Narbe herum) kreisen, mit einem Handtuch das Wasser abtupfen

Manuelle Anregung des Lymphabflusses bei vermehrter Flüssigkeitseinlagerung/ Schwellung



Ausgangsstellung:
Rückenlage flach, maximal leicht erhöhter Oberkörper
(Achtung: Maximale Hüftbeugung behindert den Lymphabfluss)

Flache Hand direkt unter der Leiste auflegen und ohne Druck mit der Hand kreisen um die Lymphknoten in der Leiste zu aktivieren.

Tips und Informationen nach Hüftgelenksersatz

Strümpfe nach der Operation an-/ausziehen

Bei eingeschränkter Hüftbeugung gibt es folgende Hilfsmöglichkeiten



Anziehhilfe
aus dem
Sanitätshaus



Handtuch von
beiden Seiten
einrollen



Socken über das
Handtuchende
ziehen

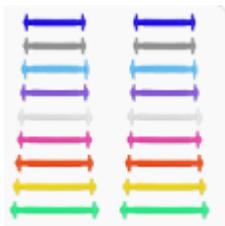


Fuß über das
Handtuch in den
Socken
einschieben

Hilfsmittel zum Schuhe an- und ausziehen



1. Langer Schuhlöffel (bitte immer von Beininnenseite anwenden) und für den Klinikaufenthalt mit bringen



2. Gummischnürsenkel

ermöglichen in jeden Schuh ein und aus zu „schlupfen“, das Binden der Schnürsenkel entfällt

Tips und Informationen nach Hüftgelenkersatz



Axiale Belastung = Knie und Hüftgelenk sind gestreckt



Komplettes Gewicht auf das gebeugte Gelenk soll anfangs nur auf das gesunde (= nicht operierte Bein) gebracht werden, z.B. bei Treppen steigen Badewanne ein/aus

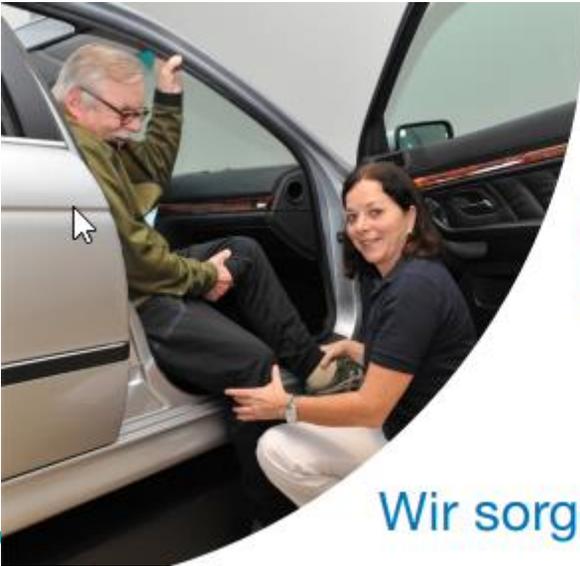
Axiale Vollbelastung ist nach den Vorgaben des Operateurs in der Regel ab sofort bzw nach einer kurzen Entlastungsphase wieder erlaubt (z.B. Gehen in der Ebene, Stand ohne Gehstützen)

Vollbelastung auf die gebeugte

Hüftendoprothese ist erst nach Freigabe des Operateurs erlaubt z.B. Treppe steigen nach der Operation zunächst im „Nachstellschritt“

Tips und Informationen nach Hüftgelenksersatz

Auto fahren



Wir sorgen für Ihre Bewegung!

Das Mitfahren auf dem Beifahrersitz ist direkt nach der Operation möglich. Bei längeren Fahrten sollten Sie kurze Gehpausen (ca. stündlich) einplanen und die Füße während der Fahrt auf/ und ab bewegen (Venenpumpe).

Das Auto fahren nach der OP ist möglich, wenn:

- das linke Bein operiert wurde und ein Automatikgetriebe genutzt wird
- Sie keine Gehhilfen oder sonstige Hilfsmittel mehr benötigen und das operierte Bein ohne Einschränkungen einsetzen können