

## 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

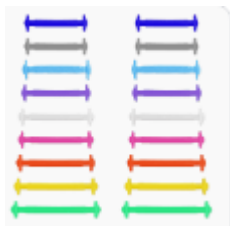


Fuß über das  
Handtuch in den  
Socken  
einschieben

### 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 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**

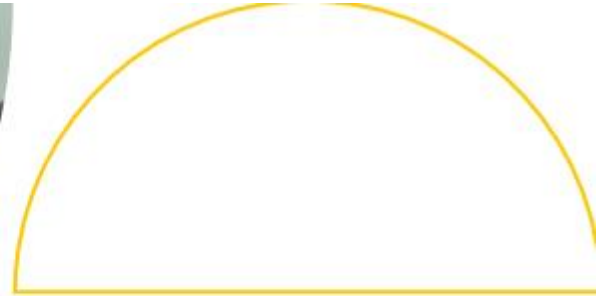
**Hüftendoprothese** ist erst nach Freigabe des Operateurs erlaubt z.B. Treppe steigen nach der Operation zunächst im „Nachstellschritt“

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

## 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