

Wann konnte ich eigentlich was?

Die Zeit vergeht schnell, es passieren so viele Dinge, dass man sich oft nicht daran erinnern kann, wie alles nach der Hüftoperation abgelaufen ist.

Wir haben deshalb für Sie eine kleine Erfolgstreppe abgebildet, auf der Sie wichtige Erfolge für sich aufzeichnen können.

Tragen Sie das Datum in das entsprechende grüne Kästchen ein und freuen Sie sich über Ihre Erfolge.



Ich kann wieder ohne Geländer Treppe steigen.

Ich habe meine ersten Treppenstufen abwärts nur mit Gehstützen und ohne Festhalten am Geländer geschafft.

Ich habe meine ersten Treppenstufen hinauf nur mit Gehstützen und ohne Festhalten am Geländer geschafft.

Ich habe meine ersten Treppenstufen abwärts mit Gehstützen und Festhalten am Geländer geschafft.

Ich habe meine ersten Treppenstufen hinauf mit Gehstützen und Festhalten am Geländer geschafft.



Ich bin zum ersten Mal wieder Fahrrad gefahren.

Ich bin zum ersten Mal wieder selbst Auto gefahren nach _____ (Ort).

Ich war zum ersten Mal einkaufen.

Ich bin zum ersten Mal Bus oder Straßenbahn gefahren.

Ich kann wieder alleine ohne Hilfsmittel _____ Meter gehen.

Ich bin _____ Meter an 2 Unterarmstützen gegangen.

Ich bin an 2 Unterarmstützen gegangen.

Ich bin am Gehwagen/Rollator gegangen.



Ich kann meine Zehennägel wieder schneiden.

Ich konnte zum ersten Mal die Badewanne (mit Badewannensitz) benutzen.

Ich habe zum ersten Mal geduscht.

Ich kann mir meine Strümpfe ohne Hilfsmittel anziehen.

Ich kann mir meine Strümpfe mit Hilfsmitteln anziehen.

Ich kann mich ohne Hilfe anziehen (außer Strümpfe).

Ich kann ohne Hilfe aus dem Bett steigen.

MICHELS HOTELS & FERIENWOHNUNGEN NORDERNEY



Thalasso Hotel Nordseehaus
Bülowallee 6
26548 Norderney
Telefon (0800) 673 83 30
Telefax (04932) 88 44 22
norderney@michels-hotels.de



Strandhotel Germania
Kaiserstraße 1
26548 Norderney
Telefon (0800) 673 83 30
Telefax (04932) 88 44 22
norderney@michels-hotels.de



Hotel Hanseatic
Gartenstraße 47
26548 Norderney
Telefon (0800) 673 83 30
Telefax (04932) 88 44 22
norderney@michels-hotels.de



Apart Hotel
Bäckerstraße 2 - 3
26548 Norderney
Telefon (0800) 673 83 30
Telefax (04932) 88 44 22
norderney@michels-hotels.de



Ferienwohnungen
Bülowallee 6
26548 Norderney
Telefon: (04932) 88 44 11
Telefax (04932) 88 44 22
norderney@michels-hotels.de

Und hier finden Sie uns:



Brandenburgklinik Berlin-Brandenburg
Brandenburgallee 1 · 16321 Bernau bei Berlin
Telefon (03 33 97) 30 · Telefax (03 33 97) 3 33 44
info@brandenburgklinik.de · www.brandenburgklinik.de



Herzog-Julius-Klinik Bad Harzburg
Kurhausstraße 13–17 · 38667 Bad Harzburg
Telefon (053 22) 79 00 · Telefax (053 22) 79 02 00
info@herzog-julius-klinik.de · www.herzog-julius-klinik.de



Sachsenklinik Bad Lausick
Parkstraße 2 · 04651 Bad Lausick
Telefon (03 43 45) 30 · Telefax (03 43 45) 312 00
info@sachsenklinik.de · www.sachsenklinik.de



Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk

Patienteninformation



Seniorenresidenz Birkenhof
 Johann-Strauß-Straße 2
 16321 Bernau bei Berlin
 Telefon (033 397) 3-22 66
 Telefax (033 397) 3-22 00
 info@seniorenzentrum-birkenhof.de



Seniorenresidenz Ulmenhof
 Mendelssohnstraße 20
 16321 Bernau bei Berlin
 Telefon (033 397) 3-22 66
 Telefax (033 397) 3-22 00
 info@seniorenzentrum-ulmenhof.de



Seniorenresidenz Lindenhof
 Offenbachstraße 150
 16321 Bernau-Waldsiedlung
 Telefon (033 397) 3-29 00
 Telefax (033 397) 3-29 01
 info@seniorenresidenz-lindenhof.de



Seniorenresidenz am Theater Solingen
 Konrad-Adenauer-Str. 63 · 42651 Solingen
 Telefon (0212) 222 33 - 0
 Telefax (0212) 222 33 - 49
 info@seniorenresidenz-solingen.de



Seniorenresidenz Muldental
 Muldentalweg 1
 04828 Bennewitz
 Telefon (034 25) 888-772
 Telefax (034 25) 888-799
 info@pflegeheim-muldental.de



Seniorenresidenz Parkblick Taucha
 Am Schmiedehöfchen 1 · 04425 Taucha
 Telefon (034 298) 352-0
 Telefax (034 298) 352-70
 info@pflegeheim-taucha.de



Seniorenresidenz Schlossblick Altenburg
 Friedrich-Ebert-Str. 31a · 04600 Altenburg
 Telefon (034 47) 895 837 20
 Telefax (034 47) 895 837 22
 info@seniorenresidenz-altenburg.de



Seniorenresidenz Kastanienhof
 Ostmarkstraße 9
 48145 Münster
 Telefon (0251) 208 623-0
 Telefax (0251) 208 623-19
 info@seniorenresidenz-kastanienhof.de



Wachkomazentrum Regine-Hildebrandt-Haus
 Kurallee 45 · 16321 Bernau-Waldsiedlung
 Telefon (033 397) 3-22 89
 Telefax (033 397) 3-28 28
 info@wachkomazentrum-bernau.de



Wachkomazentrum Hannelore-Kohl-Haus
 Muldentalweg 1 · 04828 Bennewitz
 Telefon (034 25) 888-560
 Telefax (034 25) 888-590
 info@wachkomazentrum-bennewitz.de

Impressum

Herausgeber: Michels Kliniken
 Gesamtherstellung: MMK Mediatas Media-Kontor GmbH · Berlin
 1. Auflage 2008: 3.000

Übungen mit dem neuen Hüftgelenk

In Rückenlage

1. Kräftigung der Wadenmuskulatur

Zehenspitzen zum Körper ziehen, Fersen nach unten drücken, die Kniegelenke bleiben gestreckt, Wadenmuskulatur 5–10 Sek. angespannt halten, danach 5–10 Sek. entspannen.



2. Kräftigung der Streckmuskulatur des Oberschenkels

Drücken Sie die Kniekehlen in Richtung Ihrer Liegeunterlage und ziehen Sie die Zehenspitzen in Richtung Bauch, halten Sie die Knie und die Zehen 5–10 Sek. gestreckt, danach 5–10 Sek. entspannen.



3. Kräftigung der Beugemuskulatur des Oberschenkels

Halten Sie beide Beine gestreckt und spannen Sie die Beinmuskulatur an, drücken Sie die Fersen nach unten, Anspannung 5–10 Sek. halten, danach 5–10 Sek. entspannen.



4. Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an, indem Sie beide Gesäßhälften zusammendrücken, die Kniegelenke bleiben gestreckt, Anspannung 5–10 Sek. halten, danach 5–10 Sek. entspannen.



5. Kräftigung der Hüftbeuger

Beugen Sie die Hüfte, in dem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen, führen Sie das Bein anschließend wieder in die getreckte Stellung, achten Sie darauf, dass Hüfte, Knie und Fuß dabei eine gerade Linie bilden.



Im Stand

1. Kräftigung der Hüftabspreizer

Stehen Sie aufrecht und stützen Sie sich seitlich ab, spreizen Sie nun das operierte Bein vom Körper weg und führen es wieder zurück zur Ausgangsposition, das Kniegelenk bleibt dabei gestreckt, die Zehen sollten etwas nach außen gerichtet sein.



2. Kräftigung der Beugemuskulatur

Sie stehen auf dem gesunden Bein und führen das operierte Bein leicht gebeugt nach hinten und wieder zurück zur Ausgangsposition.



3. Kräftigung der Hüftstrecker

Sie stehen auf dem gesunden Bein und führen das operierte Bein gestreckt nach hinten und wieder zurück, ohne dabei den Körper nach vorn zu beugen.



4. Aus der Hüfte beugen

Sie stehen auf dem gesunden Bein und heben das Kniegelenk des operierten Beines in Richtung Bauch, aber nicht höher als bis zur Hüfte (d.h., nicht höher als bis zum rechten Winkel zwischen Oberschenkel und Körper), das Kniegelenk zeigt dabei nach vorn, der Unterschenkel bleibt senkrecht, führen Sie es anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurück, bleiben Sie dabei aufrecht stehen.



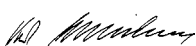
Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir freuen uns, Ihnen eine Patienteninformation der Michels Kliniken zum Thema „Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk“ präsentieren zu können.

In Deutschland werden etwa 200.000 Hüfttotalendoprothesen pro Jahr implantiert, mit steigender Tendenz. Damit ergibt sich bei einer Bevölkerungszahl von rund 82 Millionen, dass etwa bei jedem 5. Bürger der Bundesrepublik Deutschland im Laufe seines Lebens ein künstlicher Ersatz des Hüftgelenkes durchgeführt wird.

In den Michels Kliniken werden in den speziell orthopädisch ausgerichteten Rehabilitationskliniken Sachsenklinik Bad Lausick, Herzog-Julius-Klinik Bad Harzburg und Brandenburg Klinik Bernau bei Berlin pro Jahr ca. 2.400 Patienten nach einem künstlichen Hüftgelenkersatz mit modernen Rehabilitationskonzepten rehabilitiert. Da wir uns nicht nur für die Zeit Ihres Aufenthaltes bei uns verpflichtet fühlen, möchten wir Ihnen mit dieser Patienteninformation auch für die Zeit nach der Rehabilitation zur Seite stehen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Genesungsverlauf.



Kurt Michels



Kurt-Josef Michels



Kai-Uwe Michels

Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk

Sehr geehrte Patientinnen, sehr geehrte Patienten,

Sie haben ein künstliches Hüftgelenk erhalten. Die Operation ist überstanden und Sie befinden sich bereits wenige Tage nach der Operation bei uns zur Rehabilitation. Wir sind uns bewusst, dass in den letzten Tagen und Wochen viele Informationen und Eindrücke auf Sie eingeströmt sind. Sie müssen sich an das Leben mit Ihrem neuen Hüftgelenk gewöhnen und so manche Frage wird sich erst später für Sie stellen, wenn Sie wieder in Ihrer gewohnten Umgebung sind.

Um Ihnen zu Hause die Möglichkeit zu geben, sich in Ruhe die vielen Hinweise der Ärzte und Therapeuten nochmals zu vergegenwärtigen und Ihnen auch ein paar kleine Übungen zu zeigen, die Sie selbst machen können, haben wir für Sie diesen Ratgeber mit Tipps und Tricks für Ihr Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk zusammengestellt.

Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass es sich hierbei um allgemeingültige Informationen handelt. Obwohl die Hüftendoprothetik heute zu den Standardeingriffen gehört, ist jeder Mensch ein Individuum und wird auch so behandelt. Es gibt inzwischen eine Vielzahl von Endoprothesenmodellen und operativen Zugangswegen zum Hüftgelenk, so dass die Empfehlungen von Seiten Ihres Operateurs abweichen könnten. Lassen Sie sich in jedem Fall zum Entlassungsgespräch von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt individuell beraten.

Viel Spaß beim Lesen und Üben wünscht Ihnen

Ihr Rehabilitationsteam

Was können Sie zu Hause vorbereiten?

- Sie sollten für sich Zeit einplanen, insbesondere, wenn Sie noch im Erwerbsleben stehen.
- Wer kann nach der Operation zu Hause helfen?
- Organisation der Speiserversorgung.
- In der Küche täglich notwendige Materialien in Griffhöhe positionieren.
- Entfernen loser Brücken oder Teppichvorleger, um nicht auszurutschen.
- Prüfen, ob Ihr Bett die richtige Höhe hat, gegebenenfalls noch eine zweite Matratze auflegen.
- Hilfreich bei der täglichen Körperpflege im Badezimmer sind Haltegriffe, Toilettensitzerhöhung, rutschfeste Duschunterlage, Badewannensitz oder Duschhocker und Schwamm mit langem Stiel.
- Weitere Hilfsmittel sind Greifzange und Strumpfanzieher.

Grundregeln im Umgang mit einem Hüftgelenkersatz

Während der ersten drei bis sechs Monate nach der Operation ist Ihr neues Gelenk noch relativ ungeschützt, bis die Muskulatur wieder gestärkt und aufgebaut ist. Sie gibt dem Gelenk die notwendige Stabilität und schützt es gegen falsche Bewegungen. In dieser Zeit ist die Luxationsgefahr besonders hoch. Das bedeutet, dass der Hüftkopf aus der Gelenkpfanne springt, man spricht auch vom Auskugeln oder Ausrenken. Das ist oft sehr schmerzhaft. Die Hüfte muss dann unter Narkose wieder eingerenkt werden. Geschieht dies mehrfach, muss eine Nachoperation erfolgen (Revision).

Welche Bewegungen sollten Sie nicht ausführen?

- Das operierte Bein darf nicht über die Körpermittellinie gekreuzt werden, d. h. das Übereinanderschlagen der Beine im Sitz sowie im Stand ist verboten.
- Maximale Beugung der Hüfte nicht über 90° (rechter Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel).
- Wenn Sie auf dem operierten Bein stehen, dürfen Sie den Körper nicht drehen.
- Das Bein darf nicht nach innen gedreht werden und in Beugung nicht nach außen.

Diese Bewegungsverbote gelten nicht bis an Ihr Lebensende, jedoch ist bis zu sechs Monate nach der Operation unbedingt Vorsicht bei den oben genannten Bewegungen geboten.

Wie verhalten Sie sich beim Aufstehen und Hinlegen?

- **Aufstehen aus dem Bett:** Sie sollten möglichst über die operierte Seite aus dem Bett steigen und sich dabei zuerst in den Sitz aufrichten und dann die Beine nacheinander aus dem Bett setzen.
- **Hinlegen:** Auch hier setzen Sie sich zuerst auf die Bettkante nahe dem Kopfende und nehmen erst das nicht operierte und dann das operierte Bein ins Bett.

Was ist beim Schlafen zu beachten?

- In den ersten sechs Wochen sollten Sie möglichst mit leicht gespreizten Beinen auf dem Rücken schlafen.
- Wir raten dringend davon ab, während der Rehabilitation auf der Seite (sowohl auf der operierten als auch der nicht operierten Seite) zu schlafen. Auch das Kissen zwischen den Beinen stellt nur einen vermeintlichen Schutz dar, da es herausrutschen kann.

Allerdings gibt es zum Schlafen auf der Seite von den einzelnen Operateuren unterschiedliche Empfehlungen, die sowohl das Schlafen auf der operierten als auch auf der nicht operierten Seite gestatten.

Was ist zum Thema Sitzen wichtig?

- Bitte sitzen Sie nicht mehrere Stunden hintereinander, sondern wechseln Sie häufiger die Position.
- Die Sitzfläche sollte hoch genug sein, damit Ihre Hüfte nicht über 90° gebeugt ist. Zur Erhöhung der Sitzfläche empfehlen wir ein festes Sitzkissen.
- Tiefe und weiche Sessel oder Sofas sind als Sitzmöbel ungeeignet.
- Allgemein sollten Sie ein weites Vorbeugen des Oberkörpers im Sitzen anfangs vermeiden.
- Zum Aufstehen rutschen Sie nach vorn und stehen mit Hilfe der Armlehnen zuerst mit dem gesunden Bein auf, das operierte Bein ist leicht vorgestreckt.
- Eine Toilettensitzerhöhung ist für Patienten, die größer sind als 1,80 m, empfehlenswert.

Wie gehen Sie richtig?

- Benutzen Sie die Unterarmgehstützen, solange Sie Ihr operiertes Gelenk nur teilbelasten dürfen und wenn noch ein starkes Schonhinken besteht.
- Generell gilt: Vermeiden Sie Dauerbelastungen und lange Wanderungen.
- Grundsätzlich gilt, dass entweder beide Stützen oder keine gebraucht werden. Die einseitige Nutzung birgt die Gefahr der Asymmetrie, der Fehlhaltung und der Fehlbelastung.
- In Abhängigkeit von der muskulären Stabilisierung Ihres Hüftgelenkes muss mit Ihrem weiterbehandelnden Arzt festgelegt werden, wie lange die weitere Benutzung von Unterarmgehstützen notwendig ist.

Wie steigen Sie Treppen?

- Bei der Treppe gilt eine einfache Regel:
Hinaufsteigen: gesundes Bein zuerst (wenn man gesund wird, geht's bergauf), d. h., erst wird das nicht operierte Bein auf die nächste Stufe gestellt, dann folgen das operierte Bein und die beiden Unterarmgehstützen.
- **Hinuntergehen:** operiertes Bein zuerst (wenn man krank ist, geht's bergab), d. h., erst stellen Sie die Stützen eine Stufe tiefer, dann das operierte Bein, danach folgt das gesunde Bein. Nutzen Sie das Geländer auf der einen Seite und eine Unterarmgehstütze auf der anderen.

Wie bücken Sie sich am besten?

- Beim Bücken sollten Sie die allgemeinen Verbote beachten: das heißt, keine Beugung über 90° im Hüftgelenk.
- Entweder halten Sie sich an einem festen Gegenstand fest und strecken beim Bücken Ihr operiertes Bein nach hinten oder Sie knien auf dem operierten Bein, um Gegenstände aufzuheben.
- Besser ist es, eine lange Greifzange zu benutzen.

Welches Gewicht wird beim Heben und Tragen empfohlen?

- Das häufige Heben/Tragen von Lasten über 10 bis 15 kg sollte vermieden werden.

Welche Tipps gibt es zur Körperpflege?

- Nach Abschluss der Wundheilung (die Wunde muss trocken sein), also nach ca. zwei Wochen, können Sie duschen.
- Auf die Nutzung der Badewanne raten wir zu verzichten oder einen Badewannensitz zu benutzen.
- Intensives Einreiben mit parfümhaltigen Seifen oder Cremes ist nicht zu empfehlen.

Welche Tricks gibt es beim Anziehen von Kleidungsstücken und Socken/Strümpfen?

- Bevorzugen Sie bequeme Kleidung.
- Das Anziehen kann anfänglich mit fremder Hilfe erfolgen oder durch den Einsatz von Hilfsmitteln. Beim Hosenanziehen ziehen Sie die Hose zuerst über das operierte Bein bis zum Knie, dann über das gesunde. Beim Ausziehen schlüpfen Sie zuerst mit dem gesunden Bein aus der Kleidung.
- Nutzen Sie zum Sockenanziehen einen Strumpfanzieher.

Welches ist das richtige oder falsche Schuhwerk?

- Beim Wandern und Spaziergehen sollten Sie weiche und bequeme Schuhe tragen, die trotzdem guten Halt bieten. Damit werden Erschütterungen vermieden.
- Wir raten Ihnen von der Benutzung von Schuhen mit Absätzen höher als 3 cm ab.
- Sie können sich von Ihrem Orthopädienschuhmacher auch sog. Pufferabsätze an Ihre normalen Schuhe anbringen lassen. Allerdings dürfen diese nicht zu weich sein.

Ab wann könnten Sie wieder Autofahren?

- Wann Sie wieder selbstständig Autofahren können, hängt vom Einzelfall ab und ist mit Ihrem Arzt zu besprechen.
- Grundsätzlich gilt: Das selbstständige Autofahren ist Ihnen aus rechtlichen Gründen erst nach Erreichen der vollen Belastung des operierten Beines und eines sicheren Ganges ohne Gehhilfen gestattet.
- Grundvoraussetzung für das Autofahren ist ein gut bewegliches Hüftgelenk und die Möglichkeit, selbstständig ein- und aussteigen zu können. Außerdem muss ausreichend Kraft in dem Bein vorhanden sein, um zum Beispiel bei einer Gefahrensituation oder Vollbremsung gut reagieren zu können.

- Da im Auto eine niedrige Sitzposition eingenommen wird, empfiehlt sich auch hier die Nutzung eines Keilkissens.
- Sie sollten sich beim Einsteigen zuerst hinsetzen und dann die Beine nachziehen. Beim Aussteigen zuerst die Beine aus dem Auto setzen und dann aufstehen.

Kann Wärme schaden?

- Lokale Wärmeanwendungen im Operationsgebiet (z. B. Fango-Packungen, Rotlicht-Behandlungen) und Saunagänge sind erst drei Monate nach der Operation gestattet.
- Fango-Packungen für den Rücken sind erlaubt.

Welche Sport- und Freizeitaktivitäten sind geeignet?

Wenn Sie nach Ihrer Operation Sport treiben möchten, dann wählen Sie Sportarten, die Sie vorher schon beherrscht haben und die den weiteren Empfehlungen entsprechen:

- ohne große Stoßbelastung für das Gelenk,
- die keine extremen Bewegungsausschläge, abrupte Bewegungsänderungen und starkes Abbremsen oder Beschleunigen verlangen,
- mit gleichmäßigen, fließenden, rhythmischen Bewegungen und geringem Kraftaufwand.

Nicht zu empfehlen sind:

- Extremsportarten: zum Beispiel Mountainbiking
- Kampfsport
- Sportarten mit Sturzgefahr, zum Beispiel Alpin Ski, Inline Skating
- „Stopp and Go“-Sportarten, z. B. Squash, Badminton
- Joggen: da ruckartige Stoßbelastungen vermieden werden sollen, raten wir auch vom Joggen ab.

Empfohlene Sportarten sind:

- **Schwimmen/Aquajogging** – in den ersten Monaten ohne Brustgrätsche.
- **Radfahren** – falls die Beweglichkeit des Gelenkes dies zulässt, können Sie gleich nach der Entlassung mit dem Heimtrainer (Fahrrad-Ergometer) trainieren. Das Fahrradfahren im Straßenverkehr sollte frühestens nach 10 bis 12 Wochen erfolgen, stärkere Steigungen und Gefälle sollten vermieden werden. Zur Kraftreduzierung wird eine Gangschaltung empfohlen. Wir empfehlen grundsätzlich Fahrräder mit niedrigem Einstieg und Bodenkontaktmöglichkeiten im Stehen mit einem Fuß.
- **Wandern – Nordic Walking**
- **Skilanglauf** (bedingt geeignet)
- **Spaziergehen**

Bei hier nicht aufgeführten Sportarten fragen Sie im Einzelfall bitte Ihren Arzt.

Was ist noch zu beachten?

Nachuntersuchungen:

In den Folgejahren wird eine regelmäßige klinische und röntgenologische Kontrolle Ihres Hüftgelenkersatzes durch den weiterbehandelnden Orthopäden oder Chirurgen empfohlen, wobei in den meisten Fällen im ersten Jahr nach der Operation nach drei, sechs und 12 Monaten eine zusätzliche Röntgenuntersuchung erfolgt. Danach sollte die Röntgenuntersuchung einmal jährlich stattfinden, später kann sie auch in größeren Zeitabständen vorgenommen werden.

Wenn aber nach schmerzfreien Jahren wieder Beschwerden auftreten, kann das ein Hinweis auf eine Lockerung Ihrer Hüfttotalendoprothese sein. In diesem Fall müssen Sie sich umgehend bei Ihrem Orthopäden oder Chirurgen vorstellen, damit er die entsprechenden Untersuchungen veranlassen kann.

Auftreten infektiöser Erkrankungen jeglicher Art in Ihrem Körper:

Bei Auftreten einer Infektion jeglicher Art in Ihrem Körper, z.B. eitrige Entzündung eines Zahnes, der Haut (Furunkel) oder des Nagelbettes sowie Entzündungen von Galle, Niere oder Blase, sollte von Ihrem behandelnden Arzt überprüft werden, ob zum Schutz der Endoprothese die Gabe eines Antibiotikums notwendig ist.

Andere Operationen und Eingriffe:

Weisen Sie Ihren Arzt oder Zahnarzt vor möglichen operativen Eingriffen darauf hin, dass Sie ein künstliches Gelenk tragen. Der Arzt wird dann entscheiden, ob eine Gabe von Medikamenten (Antibiotika) notwendig ist.

Wie lange hält mein künstliches Gelenk?

Die Haltbarkeit eines künstlichen Gelenkes hängt auch davon ab, wie Sie mit dem Gelenk umgehen. Sie sollten unbedingt Stürze vermeiden, da diese zu Knochenbrüchen im Bereich der Endoprothese führen können, die komplizierte Operationen zur Folge haben können. Bedenken Sie deshalb bei aller Freude über die gelungene Operation, dass ein künstliches Hüftgelenk eine Lösung auf Zeit darstellt, insbesondere wenn Sie noch jung sind.

Übungen für zu Hause

Im Folgenden haben wir Ihnen einige Übungen zusammengestellt, die Sie zu Hause selbst durchführen können. Die Übungen im Liegen sollten Sie sowohl für das operierte als auch das nicht operierte Bein durchführen. Die Übungen im Stehen sind für das operierte Bein vorgesehen. Wenn Sie das operierte Bein bereits voll belasten dürfen (dieses ist z. B. erlaubt, wenn Sie bereits im Wechselschritt gelaufen sind), können Sie diese Übungen auch für das nicht operierte Bein absolvieren.

Wir empfehlen Ihnen, die Übungen 1- bis 2-mal täglich mit je fünf Wiederholungen durchzuführen. Sollten Sie während einer Übung Schmerzen im operierten Bein bekommen, brechen Sie die Übung ab und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

