

## 1. Mit Belastung / Teilbelastung

### Aufwärts

- zuerst das nicht operierte Bein
- dann das operierte Bein mit entsprechender Belastung
- zum Schluss die Stützen

### Abwärts

- zuerst die Stützen
- dann das operierte Bein mit entsprechender Belastung
- zum Schluss das nicht operierte Bein

## 2. Ohne Belastung

### Aufwärts

- Halten Sie das operierte Bein nach hinten gebeugt in der Luft.
- Stützen Sie sich kräftig auf den Stützen (1 Stütze und Geländer) ab.
- Springen Sie mit dem **nicht** operierten Bein auf die nächste Stufe.
- Zuletzt die Stützen nachziehen.

### Abwärts

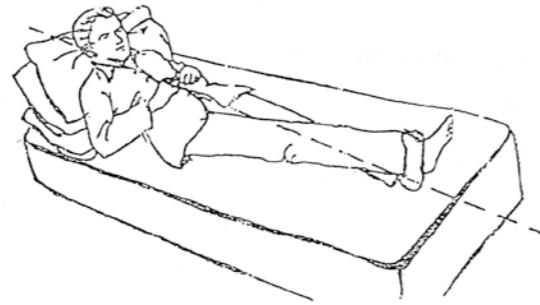
- Setzen Sie beide Stützen (1 Stütze und Geländer) auf die nächste Stufe.
- Das operierte Bein nach vorn in der Luft halten.
- Stützen Sie sich kräftig auf Stützen und Geländer.
- Springen Sie mit dem **nicht** operierten Bein auf die nächste Stufe.

Wenn ein Treppengeländer vorhanden ist, benutzen Sie es! Nehmen Sie beide Stützen in eine Hand und mit der anderen stützen Sie sich am Geländer ab, gleich auf welcher Seite sich das Geländer befindet.

## Wichtige Verhaltensregeln

Nachfolgend einige Vorsichtsmaßnahmen, die Sie etwa 3–5 Monate nach der Operation beachten sollten. Wenn Sie diese Maßnahmen beachten, minimieren Sie damit das Risiko einer Luxation Ihres neuen Hüftgelenkes.

### 1. Bitte schlagen Sie NICHT Ihre Beine übereinander (das operierte Bein NICHT über die Mittellinie legen).

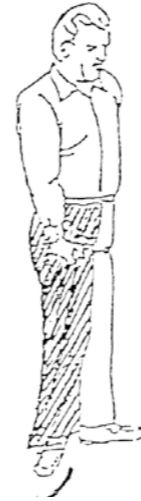


### 2. Bitte beugen Sie Ihr operiertes Bein NICHT über 90°, d. h.,

- ziehen Sie Ihr Knie nicht zum Kinn
- beugen Sie sich nicht zum Fuß oder Fußboden
- beugen Sie sich während des Sitzens nicht übermäßig nach vorn.

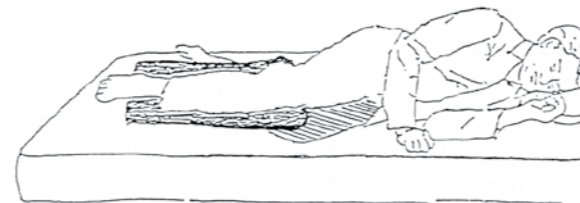


### 3. Drehen Sie Ihr operiertes Bein NICHT nach außen.



### 4. Wenn Sie sich auf die Seite drehen möchten, legen Sie sich bitte NUR auf die operierte Seite.

Zur Stabilisierung ist es empfehlenswert, ein Kissen zwischen die Beine zu legen.



### Leitende Physiotherapeutin

Frau Pape  
Tel.: 03303 522-167

## Zertifizierungen/Auszeichnungen



## Kontakt

### Asklepios Klinik Birkenwerder

Fachkrankenhaus für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Diabetologie und Gefäßchirurgie  
Hubertusstraße 12-22, 16547 Birkenwerder  
Tel.: 03303 522-0, Fax: 03303 522-222  
Kostenlose Service-Hotline: 0800 0738328  
info.birkenwerder@asklepios.com  
www.asklepios.com/birkenwerder/



Stand: 11-2018

Gesund werden. Gesund leben. [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

Physiotherapie

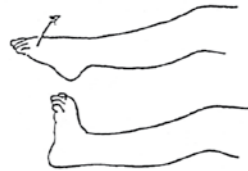
# Ihr neues Hüftgelenk

 **ASKLEPIOS**  
Klinik Birkenwerder

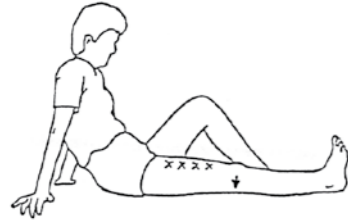
## Übungsauswahl

Die Angaben dieser Broschüre sind allgemeiner Natur. Eine individuelle Beratung und Abstimmung ist empfehlenswert.

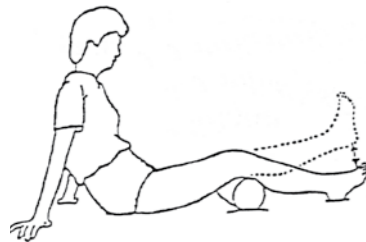
- a) Zehen einkrallen und strecken, Füße hochziehen und strecken (einzeln und zusammen), die Füße kreisen.



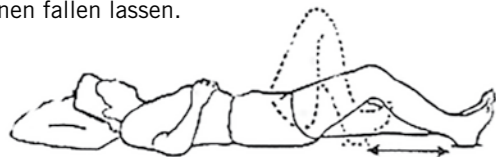
- b) Anspannungsübungen für den Oberschenkel (Knie nach unten durchdrücken)



- c) Eine Rolle unter das Knie legen, im Kniegelenk strecken, sodass sich die Ferse von der Unterlage abhebt.



- d) Das operierte Bein auf der Unterlage in Hüft- und Kniegelenk anbeugen. Das Bein nicht nach außen oder innen fallen lassen.



\*markiertes Bein entspricht dem operierten Bein

- e) Das operierte Bein auf der Unterlage abspreizen. Die Kniescheibe zeigt dabei immer nach oben.



- f) Das Hüft- und Kniegelenk des operierten Beines im Stand anbeugen. (Das Knie Richtung Brust ziehen.)



- g) Das operierte Bein seitlich abspreizen, dabei nicht drehen.



- h) Das operierte Bein nach hinten führen, dabei den Oberkörper gerade lassen.



## Aufstehen und Hinsetzen

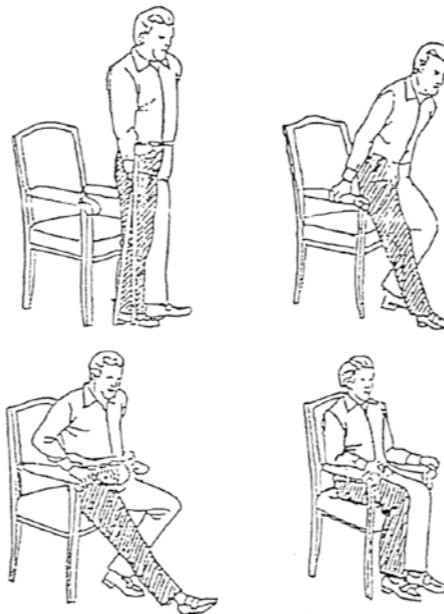
Es ist günstig, in einem harten, hohen Stuhl mit zwei Armlehnen zu sitzen, um eine zu starke Beugung im Hüftgelenk zu vermeiden.

### Hinsetzen

1. Stellen Sie sich so dicht an den Stuhl, dass Sie ihn an der Rückseite Ihrer Beine spüren.
2. Greifen Sie mit den Händen an die Armlehnen und strecken Sie das operierte Bein nach vorn.
3. Setzen Sie sich langsam auf den Stuhl, wobei Sie sich leicht nach vorn beugen.
4. Rutschen Sie soweit auf den Stuhl, bis Sie bequem sitzen, und beugen Sie das Kniegelenk, soweit es Ihnen angenehm ist.
5. Beachten Sie, dass Sie Ihr Hüftgelenk nicht über 90° anbeugen, d.h., das Knie ist etwas tiefer als das Hüftgelenk.

### Aufstehen

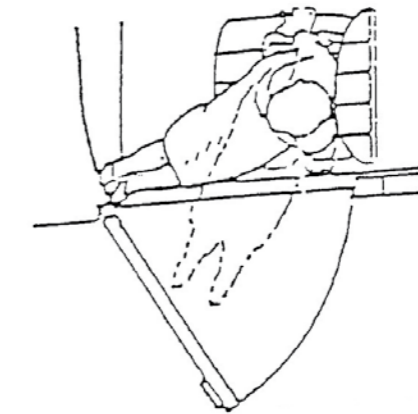
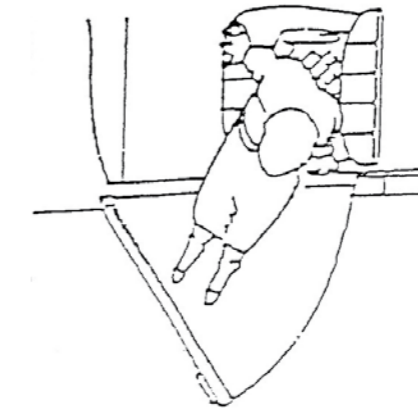
in umgekehrter Reihenfolge



## Autofahren

Steigen Sie vorsichtig ein!

Schieben Sie den Autositz so weit wie möglich nach hinten. Setzen Sie sich seitlich auf den Sitz und ziehen Sie die Beine nacheinander in das Auto hinein. Grundsätzlich sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt entscheiden, wann Sie wieder selbstständig Auto fahren.



### Merke

Täglich einige Übungen!  
Regelmäßig spazieren gehen!

### 2 Stützen

- Vierpunktgang: ■ rechte Stütze – linkes Bein  
■ linke Stütze – rechtes Bein
- Dreipunktgang: ■ beide Stützen vor  
■ OP-Bein vor  
■ gesundes Bein vor

### 1 Stütze

- die Stütze auf die NICHToperierte Seite  
■ die Stütze zusammen mit dem OP-Bein vorsetzen

## Treppen steigen

Bevor Sie selbstständig Treppen steigen, empfehlen wir Ihnen, dies mit Ihrer Physiotherapeutin zu üben. Man kann mit Belastung, mit Teilbelastung oder ohne Belastung des betroffenen Beines Treppen steigen.

### Treppen steigen / Gangschule / Kurzschaftprothese

Patienten mit einer Kurzschaftprothese dürfen ihr Bein im Regelfall mit **15 kp für 6 Wochen** teilbelasten (Dreipunkt-Gang).

