

Infoblatt Hüftendoprothese

Durch Ihre Mitarbeit können Sie den Wundheilungsverlauf positiv beeinflussen. Während und nach dem Üben sollen Sie nicht mehr als den Ruheschmerz verspüren. Machen Sie folgende Übungen 5x / Tag mit 10 Wiederholungen:



Beugen und strecken Sie beide Beine abwechselnd – die Ferse bleibt auf der Unterlage.



Beugen und strecken Sie Ihre Beine abwechselnd – die Fußsohle berührt den Boden.

Es gibt Vorgaben, die in den ersten 6 Wochen nach der Operation umzusetzen sind:

- Vermeiden Sie eine Hüftbeugung über 90°:
 - Beugen Sie den Oberkörper im Sitzen nicht nach vorne.
 - Bitten Sie jemanden Ihnen die Socken und Strümpfe anzuziehen.
 - Strecken Sie beim Bücken das operierte Bein nach hinten.
- Drehen Sie das operierte Bein nicht nach außen.
- Vermeiden Sie das Überkreuzen der Beine.
- Treppensteigen:
 - aufwärts: nicht operiertes Bein - Krücken - operiertes Bein
 - abwärts: Krücken - operiertes Bein - nicht operiertes Bein
- Sie dürfen ab sofort mit einem Polster zwischen den Beinen in Seitenlage auf der nicht operierten Seite liegen.



Strecken Sie das operierte Bein nach hinten.



Kniebeuge



Stellen Sie das operierte Bein zur Seite.



Zehenspitzenstand

Bei Fragen steht Ihnen das Physio-Team gerne zur Verfügung.