



GRÄFLICHE KLINIKEN
MARCUS KLINIK

Tipps und Anleitung für Patienten nach einer Hüftoperation

Nach einer Hüftoperation (Einsatz einer Prothese) gibt es zunächst einige Bewegungen, welche Sie unbedingt vermeiden sollten:

- Mit dem Oberkörper nicht über 90° nach unten beugen!
- Die Beine nicht übereinander schlagen!
- Füße nicht überkreuzen!
- Keine Drehbewegungen in der operierten Hüfte!

Anziehen der Strümpfe

Da Sie sich nicht über 90° nach vorne beugen dürfen, benötigen Sie zum Anziehen von Socken und Strümpfen **einen Strumpfanzieher**.



Anziehen von Hosen

Hosen jeder Art können mit **einer Greifzange, Hosenträgern** oder **einem langen, am Ende gebogenen Schuhanzieher** angezogen werden.

Anziehen von Schuhen

Der Schuh muss den Füßen festen Halt geben. Zum Anziehen benutzen Sie einen langen **Schuhlöffel**. Diesen sollten Sie an der Innenseite des Beines zur Ferse führen.

Halbschuhe mit Schnürung sollten mit **elastischen Schnürbändern** versehen werden. Diese werden einmal von einer anderen Person an Ihrem Fuß gebunden, danach können Sie die Schuhe wie Slipper an- und ausziehen. Die Schnürung bleibt immer gebunden.

Schuhe mit Klettverschlüssen eignen sich nicht. Sollten Sie solche Schuhe bereits benutzen, schließen Sie diese mit einer **Grill- oder Greifzange**.



Gegenstände, die Sie als Hilfsmittel benutzen können:

- Langer Schuhlöffel
- Grill- bzw. Würstchenzange oder Greifzange
- einen an einem Holzstab befestigten Schwamm zum Waschen der Füße
- Hosenträger
- Langes Handtuch oder Föhn zum Trocknen der Füße

Aufheben von Gegenständen

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest (z.B. Tisch, Stuhl), strecken Sie das operierte Bein gerade nach hinten weg und bücken Sie sich über eine leichte Kniebeuge des gesunden Beines nach unten. Verhindern Sie hierbei eine Drehung des operierten Beines!



Ein- und Aussteigen in die Badewanne

Aufgrund der einfacheren Durchführung ist das **Duschen** dem Baden grundsätzlich vorzuziehen. **Setzen** Sie sich nicht in die Badewanne! Wenn Sie nur über eine Badewanne verfügen, empfiehlt sich die Benutzung eines **Badebretts**. Dieses erhalten Sie in einem Sanitätsfachhandel, welcher Ihnen den sachgemäßen Gebrauch demonstriert.

Einstieg in/Ausstieg aus dem Auto

- **Das selbstständige Autofahren sollte erst erfolgen, nachdem Sie Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt darüber gehalten haben!**
- Autositz so weit wie möglich nach hinten stellen, die Rückenlehne nicht zu steil stellen.
- Mit dem Rücken zum Autositz (90°), Festhalten wo möglich, dann langsam herunter auf den Sitz setzen.
- Danach entweder beide Beine gleichzeitig en bloc durch Drehung des Gesäßes auf dem Sitz in das Auto schwenken
- oder setzten Sie die Beine einzeln nacheinander (maximaler Abstand zwischen den Beinen hüftbreit!) mit kleinen Trippelschritten an das Auto heran und dann hinein.
- Um das Drehen auf dem Sitz zu erleichtern, können Sie z.B. eine Plastiktüte zwischen Sitz und Gesäß legen. Diese muss allerdings unbedingt vor dem Losfahren entfernt werden, da ansonsten Rutschgefahr in den Fußraum besteht!
- **Achtung: Im Auto dürfen keine Keilkissen benutzt werden!**