



Wieder zu Hause mit einem künstlichen Hüftgelenk

Das neue Hüftgelenk kann das natürliche Gelenk nicht voll ersetzen, aber es ermöglicht ein schmerzfreies Leben in Bewegung. Gleichmässige Bewegungsabläufe und schonende Belastung verlängern die Funktionsfähigkeit und die Haltbarkeit des neuen Hüftgelenks.

Die nachfolgenden Hinweise zeigen, was im Alltag mit einem künstlichen Hüftgelenk beachtet werden sollte:

- Flaches und festes Schuhwerk sorgt für einen sicheren Halt.
- Extreme, ruckartige Bewegungsabläufe mit Stossbelastungen oder Anstrengungen wie übermässiges Treppensteigen, extremes Bergwandern oder sehr langes Stehen sollten vermieden werden.
- Lasten über 20 % des eigenen Körpergewichts sollten nicht angehoben oder getragen werden und sind gleichmässig auf beide Seiten zu verteilen oder in einem Rucksack zu transportieren.
- Das Ausschauhhalten nach Stolperfallen sowie gutes Schuhwerk bei Nässe und Glätte beugt Stürzen vor.
- Eine ausgewogene Ernährung reduziert das Körpergewicht und schont damit das neue Hüftgelenk.
- Infektionen und Entzündungen im Rachen- und Zahnbereich, der Harnwege, des Blinddarms, bei einem Abszess oder bei einem eingewachsenen Zehennagel können auch das neue Hüftgelenk angreifen. Der Hausarzt ist in jedem Fall und Umgehend zu informieren, damit eine Behandlung mit Antibiotika vorgenommen werden kann.

