



Vor der Operation

Je besser die Vorbereitung, desto rascher sind die Patienten und Patientinnen nach der Operation im Alltag wieder aktiv und mobil.

Eine optimale Vorbereitung vor der Operation umfasst folgendes:

1. Verbessern Sie Ihren Allgemeinzustand:

- Halten Sie sich in Bewegung. Auch wenn es schmerzt, bewegen Sie Ihr Bein mit geringer Belastung (z.B. im Wasser oder beim Radfahren) und stellen Sie sicher, dass die Muskulatur nicht weiter geschwächt wird. Unsere Physiotherapie gibt Ihnen im Vorfeld gerne Tipps.
- Versuchen Sie ein allfälliges Übergewicht zu reduzieren. Übergewicht belastet das gesunde Hüftgelenk.
- Verzichten Sie auf das Rauchen – oder gewöhnen Sie sich das Rauchen ganz ab. Nikotin, Teer und andere Giftstoffe verzögern den Heilungsprozess.

2. Besuchen Sie unseren Physiotherapie-Vorbereitungskurs:

- Lernen Sie das Gehen mit Gehhilfen («Stöcken») vor der Operation.
- Erfahren Sie, welche Hilfsmittel Sie nach dem Spitalaufenthalt zu Hause benötigen und wo Sie diese bereits im Vorfeld beziehen können.

3. Planen die häusliche Versorgung nach dem Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt:

- Bereiten Sie Ihr zu Hause auf die Genesungszeit vor. Reduzieren Sie Hindernisse und Stolperfallen und versuchen Sie Ihren Lebensmittelpunkt, wenn möglich, auf ein Geschoss zu legen. Immer öfter verweigern Krankenversicherungen ein Rehabilitations-Aufenthalt.



- Organisieren Sie Ihre Versorgung und schauen Sie, wer im Familienumfeld und im Bekanntenkreis Ihnen behilflich sein könnte.
- Organisieren Sie eventuell einen ambulanten Spitex-Dienst.

Packliste für den Klinikaufenthalt:

- Schlafanzug oder Nachthemd, welche weit genug sind
- Bademantel
- Persönliche Toilettenartikel
- Intimwäsche für die Dauer des Klinikaufenthaltes
- Trainingsanzug, idealerweise mit einem Ganzbeinreisverschluss auf der Seite
- Flache, geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle
- Halt gebende Trainingsschuhe, idealerweise mit Klettverschluss
- Schuhlöffel mit langem Stiel
- Rucksack mit langem Henkel
- Persönliche Medikamente
- Wichtige Adressen und Telefonnummern

Kleine Helfer für den Alltag zu Hause:

- Anziehilfen
- Langer Schuhlöffel
- Badewannen- oder Duschhocker
- Duschunterlage
- Rutschfeste Unterlagen