



## Gelenkschonend richtig bewegen mit einem künstlichen Hüftgelenk

---

Die nachfolgenden Illustrationen veranschaulichen den richtigen und gelenkschonenden Bewegungsablauf in den ersten Wochen nach der Operation:



### Gehhilfen

Die Gehhilfen werden etwas vor die Füße und leicht seitlich versetzt aufgestellt. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Das Gewicht wird mit den Händen und nicht mit den Unterarmen getragen.



### Sitzen und Aufstehen

Zum Sitzen sollten hohe, stabile Stühle mit Armlehnen benutzt werden. Zum Aufstehen muss nach vorne gerutscht werden. Mit Hilfe der Armlehnen stützt man sich auf dem gesunden Bein ab, dabei steht das operierte Bein eine Fussbreite vor dem Gesunden.



### Treppensteigen mit Gehhilfen

Beim Treppensteigen wird stets das gesunde Bein zuerst auf die Treppenstufe gestellt. Die Gehhilfen befinden sich links und rechts vom operierten Bein. Durch Aufstützen auf den Gehhilfen lässt sich das operierte Bein ebenfalls auf die Treppenstufe des gesunden Beins stellen. Diese Schritte wiederholen sich Stufe für Stufe und gelten auch, wenn ein Geländer zur Abstützung dient.



### Treppabgehen mit Gehhilfen

Zuerst werden die beiden Gehhilfen auf die nächste tiefere Treppenstufe gestellt. Durch Aufstützen auf den Gehhilfen lässt sich das operierte Bein ebenfalls auf die nächst tiefere Treppenstufe stellen. Im Anschluss folgt das gesunde Bein. Diese Schritte wiederholen sich Stufe für Stufe.



### **Ins Bett liegen und schlafen**

Nacheinander werden aus einer Sitzstellung an der Bettkante zuerst das gesunde und anschliessend das operierte Bein vorsichtig ins Bett gehoben. Der Oberkörper neigt sich dabei leicht nach hinten. Empfehlenswert ist das Schlafen auf dem Rücken. Bei einer seitlichen Schlafposition sollte zwischen dem gesunden und dem operierten Bein ein Kissen gelegt werden, um Überkreuzungen der Beine zu vermeiden. Zu Beginn sollte das Liegen auf der operierten Seite vermieden werden.



### **Aus dem Bett aufstehen**

Zum Aufstehen bringt man das Gesäss zu Bettkante. Nacheinander wird zuerst das operierte und anschliessend das gesunde Bein behutsam aus dem Bett gehoben. Das Bett sollte fest stehen und mind. 70 cm hoch sein. Ist es zu niedrig, so kann eine zweite, etwas härtere Matratze eingelegt werden.



### **Duschen**

Das Badezimmer betritt man nur mit rutschfesten Schuhen, die vor der Dusche abgestellt werden. Die Kabine wird zuerst mit dem gesunden Bein betreten und mit dem operierten Bein wieder zuerst verlassen. Vor und in der Dusche sollte eine rutschfeste Matte liegen. Ein Haltgriff an der Wand, ein standsicherer vierbeiniger Duschhocker und ein Schwamm mit einem langen Haltgriff geben weitere Sicherheit.



### **Baden**

Baden ist erst zu empfehlen, wenn bereits eine hohe Sicherheit im Umgang mit dem künstlichen Kniegelenk besteht. Für den Einstieg in die Badewanne sind zwei Hocker hilfreich. Der eine steht vor, der andere in der Badewanne. Zuerst setzt man sich auf den Hocker vor der Badewanne und hebt das gesunde und danach das operierte Bein über den Wannenrand. Die Hände umfassen dabei den Oberschenkel und tragen das Gewicht.



### **Kleidungsstücke an- und ausziehen**

In der ersten Zeit ist Hilfe von Dritten sehr willkommen; danach unterstützen Hilfsmittel wie ein Anziehstock. Beim Anziehen werden in sitzender Stellung die Kleidungsstücke zuerst über das operierte Bein gezogen. Beim Ausziehen nimmt man hingegen zuerst das gesunde Bein aus der Kleidung. Für Strümpfe gibt es spezielle Strumpfanzieher. Flache Schuhe ohne Schnürsenkel erleichtern das An- und Abziehen der Schuhe.



### **Ins Auto ein- und aussteigen**

Auf der Beifahrerseite besteht die höchste Beinfreiheit. Der Sitz sollte ganz nach hinten und so hoch wie möglich eingestellt werden. Zuerst setzt man sich rückwärts ins Auto und hebt anschliessend die Beine einzeln mit beiden Händen ins Auto. Das Aussteigen erfolgt im umgekehrten Ablauf. Das eigene Lenken des Fahrzeuges sollte erst auf Anraten des Hausarztes erfolgen.



### **Sexualität**

In den ersten drei Monaten nach der Operation sollte das Hüftgelenk nicht überlastet werden. Der effektive Sexualakt ist in diesem Zeitraum nicht empfohlen. Ab dem vierten Monat sind die gängigen Positionen wie zum Beispiel Missionarsstellung wieder erlaubt. Es ist zu empfehlen, dass die Aktivität beim Akt zuerst dem Partner überlassen wird. Übermässige Rotationsbewegungen sollten nach prothetischer Versorgung vermieden werden.