

So verhalten Sie sich nach einer Hüft-OP richtig

Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einer Operation an der Hüfte gibt es einige Dinge zu beachten. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen, sich in den ersten Wochen nach der Operation zurechtzufinden. Die Abwechslung zwischen Bewegung und Ruhezeiten ist abhängig von Ihrem Schmerz- und Schwellungszustand. Bewegung ist wichtig, um Ihren Stoffwechsel bei der Wundheilung zu unterstützen. Über ihre Belastungsfähigkeit werden Sie von der Physiotherapie und dem Ärzteam instruiert.

Alltag

Für den Alltag haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengefasst.

● Vermeiden Sie tiefe Hüftbeugung

Strecken Sie das operierte Bein beim Aufstehen nach vorn.

● Das richtige Schuhwerk bringt Sie weiter

Geschlossene Schuhe, die nicht gebunden werden müssen, sind optimal. Dadurch sind Sie sicherer und schneller unterwegs.

● Auto, Badewanne und Co.

Tiefes Sitzen oder Heben des Beins kann am Anfang mühsam sein. Nutzen Sie Ihr gutes Bein, um die operierte Seite bei ungünstigen Hebeln zu unterstützen.

● Guter Begleiter – Gehstöcke

Nehmen Sie in den ersten zwei bis vier Wochen konsequent die Stöcke für längere Gehstrecken mit. So können Sie das Bein bei Bedarf entlasten und vermeiden eine schmerzhafte Überbelastung.

● Ankleiden

Falls Sie sich selbst versorgen müssen, sind weite und dehbare Hosen sehr empfehlenswert.

Übungen

Um Ihre Genesung zu unterstützen können Sie folgende Übungen ausführen.

Schmerzen und Schwellung können nach den Übungen auftreten. Diese sollten aber innerhalb von 24 Stunden nach der Übung abklingen. Falls dies nicht der Fall ist, passen Sie Umfang oder Dosierung der Übung an.

Versuchen Sie die Übungen 20x à 3 Serien durchzuführen und machen Sie dazwischen eine Pause von 30-60 Sekunden. Es ist immer ein früherer Abbruch möglich. Nach einer kurzen Pause versuchen Sie, die Übung fortzusetzen. Wichtig ist, dass Sie die Übungen mehrmals täglich wiederholen, damit sich ihr Körper an die Belastung gewöhnt.

Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie zur Verfügung.

Fragen, Bemerkungen

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr KSB-Physioteam!

Nach einer Hüft-OP kommt es auf Bewegung und die richtige Technik an. Diese Übungen helfen Ihnen dabei:

1

Standbeintraining

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Spreizen Sie das Bein leicht ab. Führen Sie die Übungen auf beiden Seiten aus.



2

Oberschenkelmuskulatur trainieren

Stehen Sie ohne Hilfe der Arme auf und setzen Sie sich wieder.



3

Treppe - nach oben

1. Nicht-Betroffenes Bein
2. Betroffenes Bein (blau)
3. Hochstützen mit Gehstöcken

Treppe - nach unten

1. Gehstöcke
2. Betroffenes Bein (blau)
3. Nicht-Betroffenes Bein



4

Etwas vom Boden aufheben / Seitenlage

1. Das betroffene Bein wird nach hinten gestreckt
2. Das betroffene Bein ist oben. Sobald die Fäden entfernt wurden, dürfen Sie sich auf die betroffene Seite legen.

