

VERHALTENSREGELN FÜR DEN ALLTAG MIT EINEM KÜNSTLICHEN GELENK

GRUNDREGELN

Soweit nicht anders verordnet, gelten die Regeln für drei Monate nach der Operation

- Das Hüftgelenk nicht über 90° beugen
- Keine Drehbewegungen im Gelenk, die Beine nicht übereinander schlagen
- Keine ruckartigen/schnellen Bewegungen

IM BETT

- Beachten Sie das „en-block-Prinzip“ (= „wie ein Block“) beim Transfer in/aus dem Bett, wenn möglich unterstützen Sie dabei das operierte Bein
- Verbringen Sie die ersten 6 Wochen vorwiegend in Rückenlage
- Bei einer Hüft-TEP liegen Sie in Seitenlage immer auf die nichtoperierte Seite und lagern Sie ein Kissen zwischen die Beine.
Liegen auf der OP-Seite sollte erst nach dem Entfernen der Fäden/Klammern erfolgen.
- Bei einer Knie-TEP in Rückenlage möglichst das Knie nicht unterlagern. In Seitenlage dagegen zur Druckentlastung ein Kissen zwischen die Knie legen

VERHALTENSWEISEN BEI DER GRUNDPFLEGE UND DEM ANZIEHEN

- Das Waschen und Anziehen sollte immer im Sitzen stattfinden
- Verwenden Sie entsprechende Hilfsmittel (Greifzangen/Schuhlöffel/Körperbürsten/Strumpfanziehhilfe etc.) um eine zu tiefe Beugung nach vorne und Drehbewegungen zu vermeiden
- Vermeiden Sie unnötige Laufwege, legen Sie vorher die benötigte Kleidung bereit
- Auf praktische Kleidung und festes geschlossenes Schuhwerk achten
- Badewanneneinstieg: Operiertes Bein nach hinten über den Wannenrand heben
- Verwenden Sie rutschfeste Matten und Haltegriffe im Badezimmer

STURZGEFAHREN IM ALLTAG

- Wenn möglich räumen Sie Kabel aller Art beiseite
- Achten Sie auf Türschwellen
- Halten Sie sich Ihre Laufwege frei und räumen Sie Teppiche/Läufer beiseite
- Für die Nutzung von Gehhilfsmitteln gilt die individuelle Empfehlung des:der Arzt:in.

HINWEISE FÜR DEN ALLTAG ZUHAUSE

- Achten Sie auf eine ausreichende Sitzhöhe der Stühle (Beine nicht übereinanderschlagen!)
- Wenn möglich rollen/schieben Sie Ihre Einkäufe und tragen Sie Gegenstände körpernah (z. B. Rucksack, Trolley)
- Beim Bücken das operierte Bein nach hinten strecken
- Bringen Sie Ihre Alltagsgegenstände auf eine entsprechende Arbeitshöhe
- Beim Ein- und Ausstieg ins Auto gilt wieder das „en-block-Prinzip“

*Die Ergotherapie wünscht Ihnen einen erfolgreichen Aufenthalt
und eine gute Besserung!*