



Team von Chefarzt
PD Dr. med. Marc Röllinghoff

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde ein künstliches Hüftgelenk bzw. ein künstlicher Hüftkopf eingesetzt. Durch die Operation werden Ihnen ein schmerzfreies Leben und eine gute Beweglichkeit wieder ermöglicht. Der Heilungsprozess und die Haltbarkeit der Endoprothese werden dabei durch Ihr Verhalten ganz wesentlich mitbestimmt. Das vorliegende Informationsblatt gibt Ihnen wichtige Verhaltensregeln, die Sie nach der Entlassung unbedingt befolgen sollten.

Ihr

Priv.-Doz. Dr. Marc Röllinghoff
Chefarzt der Klinik für Chirurgie,
Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie
und Wirbelsäulenchirurgie

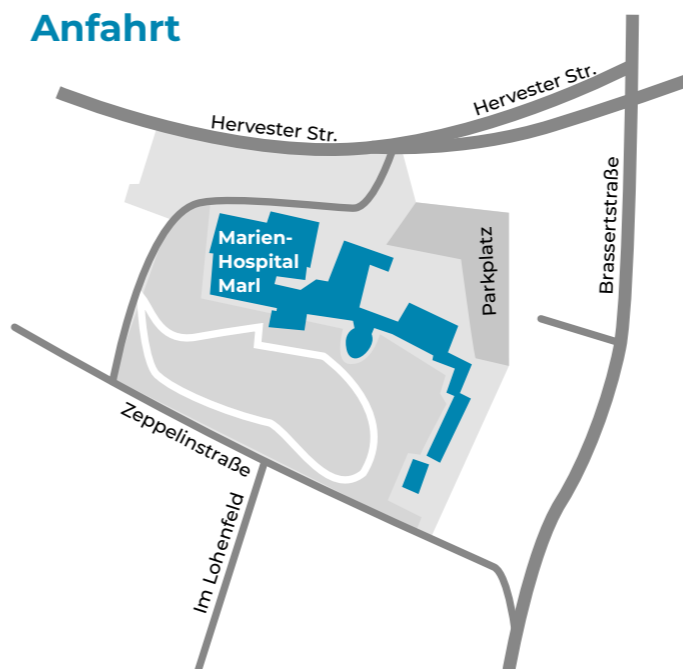
FOCUS Top-Mediziner Wirbelsäulenchirurgie
2021, 2022, 2023, 2024

i Anmeldung über das Sekretariat

Nach telefonischer Voranmeldung über das Sekretariat. Weitere Informationen über die BG- und Gelenksprechstunde erhalten Sie über das Sekretariat.

T +49 2365 911-33105
E marl.chirurgie@kkrn.de

Bitte beachten Sie Folgendes! Sollten nach Ihrem stationären Aufenthalt starke Schmerzen oder Fieber auftreten, suchen Sie bitte umgehend Ihren betreuenden Orthopäden oder unsere Klinik auf!



Marien-Hospital Marl
Klinik für Chirurgie,
Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie
und Wirbelsäulenchirurgie
Hervester Str. 57 • 45768 Marl
T +49 2365 911-33105
F +49 2365 911-33102
E marl.chirurgie@kkrn.de



Scan mich!
mehr Infos

marien-hospital-marl.de



Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk und das Verhalten nach operativer Versorgung einer hüftgelenksnahen Verletzung

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH im Leistungsverband der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

 **KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH**



Was müssen Sie nach der Operation und der Entlassung beachten?

Gehstützen

Bis zum Abschluss der Wundheilung, die etwa 14 Tage dauert, ist die Benutzung von Gehstützen erforderlich.

Schuhwerk

Bequeme Schuhe ohne oder nur mit kleinem Absatz tragen, um einen sicheren Gang zu gewährleisten. Die Schuhsohlen sollten flexibel sein, um das Abrollen des Fußes beim Laufen nicht zu behindern.

Krankengymnastik

Schon im Krankenhaus lernen Sie unter krankengymnastischer Anleitung, wie Sie Ihr neues Hüftgelenk belasten können und die richtigen Bewegungsabläufe werden geübt. Die erlernten Übungen sollten Sie zu Hause gewissenhaft weiter ausführen.

Thromboseprophylaxe

Um der Entstehung von Blutgerinnseln in den Bein- und Beckenvenen vorzubeugen, tragen Sie bitte die verordneten Antithrombosestrümpfe gewissenhaft und nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein bzw. setzen Sie die verordneten Injektionen unter die Haut. Sollte trotzdem eine einseitige schmerzhafte Unterschenkelschwellung auftreten, informieren Sie bitte sofort Ihren Arzt.

Kontrolluntersuchungen

Bitte nehmen Sie Ihre Termine zu den regelmäßigen Kontrolluntersuchungen gewissenhaft wahr. Denn trotz Beschwerdefreiheit können Komplikationen auftreten, die Ihr Arzt dann rechtzeitig erkennen und behandeln kann.

Richtiges Verhalten im Alltag

Beugen Sie Ihr Hüftgelenk in den ersten 6 Monaten nicht weiter als 90 Grad. Vermeiden Sie also das Sitzen in tiefen Sesseln oder auf niedrigen Stühlen. Beim Sitzen dürfen die Knie nicht höher stehen als die Hüfte. Schlagen Sie beim Sitzen nicht die Beine übereinander. Gehen Sie in den ersten Monaten nicht in die Hocke und vermeiden Sie tiefes Bücken. Hier dienen als Hilfsmittel lange Schuhlöffel, Strumpfanziehhilfen und eine Greifzange etc. Auch Arbeiten in ungünstiger Haltung oder bei Feuchtigkeit oder Nässe sollten Sie vermeiden. Beim Sitzen kann ein Keilkissen eine zu starke Beugung des Hüftgelenkes vermeiden. Beugen Sie sich beim Sitzen nicht zu weit nach vorne. In vielen Fällen ist eine Toilettensitzerhöhung hilfreich.

Wenn Sie in Seitenlage schlafen, legen Sie in den ersten 12 Wochen nach der Operation beim Schlafen ein

Kissen zwischen die Knie. Überprüfen Sie, ob Ihr Bett hoch genug ist, um bequem aufstehen zu können. Vermeiden Sie langes Sitzen z.B. beim Autofahren. Machen Sie regelmäßige Pausen, bei denen Sie sich strecken und kurz die Füße vertreten. Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu erreichen bzw. zu halten, um eine unnötige Belastung des Kunstgelenkes zu vermeiden.

Tragen Sie keine schweren Lasten. In den ersten Monaten nach der Operation sollte das Gewicht, das Sie heben, nicht mehr als 20 % Ihres Körpergewichtes betragen.

Autofahren

Folgen Sie bitte den Anweisungen Ihres Arztes darüber, ob und wann es Ihnen möglich ist, wieder ein Kraftfahrzeug zu steuern! Prüfen Sie vor allem auch immer selbst, ob Sie sich tatsächlich fahrtüchtig fühlen! Sollten Sie trotz eingeschränkter Fahrtüchtigkeit ein Fahrzeug führen, handeln Sie ordnungswidrig oder können sich sogar strafbar machen.

Endoprothesenpass

Tragen Sie Ihren Endoprothesenpass immer bei sich. Besonders wenn Sie eine Flugreise antreten.

Ärztliche Behandlungen

Um einer Infektion des Kunstgelenkes vorzubeugen, müssen Sie bei jeder größeren Behandlung z.B. beim Zahnarzt oder beim Urologen, bei dem ein Verschleppen von Krankheitskeimen möglich ist, einen Antibiotikaschutz erhalten. Bitte informieren Sie deshalb Ihre behandelnden Ärzte von Ihrer Endoprothese.

Sex

Bitte nehmen Sie beim Geschlechtsverkehr eine Stellung ein, bei der die operierte Hüfte gestreckt und leicht abgespreizt ist, um das Hüftgelenk nicht unnötig zu belasten.

Sport

Sport ist in jedem Fall empfehlenswert. Zu Beginn sollten Sie mit geringer Belastung und häufigen Pausen trainieren. Bei Schmerzen das Training sofort unterbrechen. Mit regelmäßiger, moderater Belastung erzielen Sie die besten Ergebnisse. Ideal sind 2 bis 3 kurze Spaziergänge täglich auf gut ausgebauten Wegen.

Nicht geeignet sind Sportarten mit ruckartiger Stoß- und Schwerbelastung auf das Hüftgelenk, z. B.:

- Tennis
- Squash
- Alpiner Skilauf
- Sprungsportarten
- Ballspiele

Unterschiede wie Alter oder sportliche Aktivitäten vor der Operation sollten bei der Wahl der passenden Sportart mit berücksichtigt werden. Sprechen Sie bei der nächsten Kontrolluntersuchung mit Ihrem Arzt über Ihre sportlichen Aktivitäten.