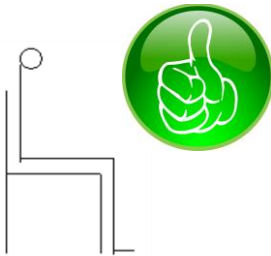


Wichtige Verhaltensregeln nach Hüftgelenkersatz:

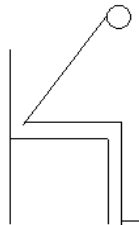
Bei Ihnen wurde eine Hüftgelenksprothese (TEP) eingesetzt. Wir möchten Ihnen einige Hinweise mit auf den Weg geben, wie Sie sich in der nächsten Zeit verhalten sollten, um eine Verrenkung (Luxation) des neuen Hüftgelenkes zu vermeiden.

Der Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper sollte mindestens in den nächsten 6 Monaten **NICHT kleiner als 90 Grad sein.**



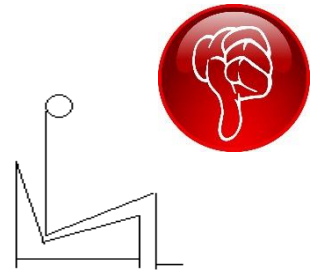
Richtig

Winkel $\geq 90^\circ$



Falsch

Winkel $< 90^\circ$



Falsch

Winkel $< 90^\circ$

Das bedeutet für Sie im Alltag, dass:

- Sie sich nicht in einen tiefen Sessel oder auf einen niedrigen Stuhl setzen sollten. (deshalb auch die Toilettenerhöhung)
- Sie Ihr Bein im Liegen nicht weiter als 90 Grad anwinkeln sollten.
- Sie sich im Sitzen mit dem Oberkörper nicht nach vorne lehnen sollten.

deshalb:

- Lassen Sie sich helfen, wenn Ihnen etwas auf den Boden gefallen ist
- Ziehen Sie sich Ihre Schuhe und Strümpfe nicht selbst an, sondern lassen Sie sich helfen oder benutzen Sie eine Anziehhilfe.
- Heben Sie das operierte Bein in den ersten 4 Wochen nicht gestreckt an, gebeugtes Anheben ist erlaubt.
- Lassen Sie Ihr operiertes Bein in Rückenlage nicht nach außen fallen (Kniescheibe und Fußspitze sollten nach oben Richtung Decke zeigen).
- Schlagen Sie Ihr operiertes Bein im Sitzen, im Stehen und im Liegen nicht über das andere Bein! Die Beine sollten nicht überkreuzt werden!