

- Schwimmen: ab der 7. Woche Paddel-Beinschlag, ab der 12. Woche Brustschwimmen erlaubt
- Sonstige Sportarten sind nach drei Monaten und nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten erlaubt.

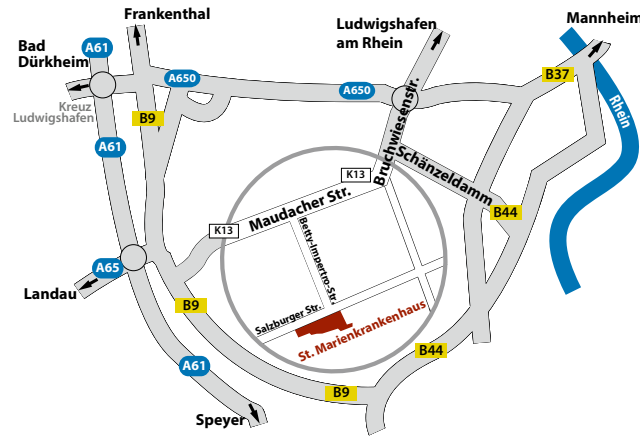
7. Autofahren

- Sitz möglichst weit nach hinten schieben, eventuell Kissen als Sitzhöhung, Lehne etwas zurück, um die 90° Beugung im Hüftgelenk nicht zu überschreiten.
- Das Lenken eines Fahrzeugs ist nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten erlaubt.
- Bei Verwendung von Hilfsmitteln wird eine Abklärung mit Ihrer KFZ-Versicherung empfohlen.

8. Belastbarkeit

- Nach Schmerz und Vermögen ist ab dem ersten Tag nach der Operation das Vollbelasten beim Gehen erlaubt (2-Punkte-Gang). Das Gehen an Unterarmgehstützen wird für 6 Wochen empfohlen.
- Gerätetraining und Eigenübungen nach Rücksprache mit Ihrem Physiotherapeuten.

Ihr Weg zu uns



Von Norden kommend

- Linksrheinisch/A61 bis Kreuz Ludwigshafen
- Wechseln auf A650 bis Abfahrt Ludwigshafen-Stadt
- Abfahrt Ludwigshafen-Stadt auf Bruchwiesenstraße
- Wechseln auf die Maudacher Straße
- Links in die Betty-Impertro-Straße einbiegen

Von Süden kommend

- Hockenheimring – Richtung Speyer auf die A61
- Autobahnkreuz Speyer auf die B9/B44 in Richtung Ludwigshafen bis Abfahrt Rheingönheim/Gartenstadt
- Auf die Umgehungsstraße zur K13 in die Gartenstadt auf der Maudacher Straße
- Rechts in die Betty-Impertro-Straße einbiegen

Buslinie 73, 74, 75, 76, 571, 580, 581, 582

Haltestelle „Marienkrankenhaus“

Kontaktadresse

St. Marien- und St. Annastifts Krankenhaus

Rehabilitative Therapien

Salzburger Straße 15

67067 Ludwigshafen am Rhein

Tel.: 0621-5501-2208

rehabilitative-therapien@st-marienkrankenhaus.de

www.st-marienkrankenhaus.de



St. Marien- und
St. Annastifts Krankenhaus

Ludwigshafen am Rhein

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Medizinischen Fakultät Mannheim
der Universität Heidelberg

Merckblatt

zum Verhalten nach der Implantation
eines Hüftgelenkersatzes

Ambulante und stationäre Physiotherapie

St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

damit Sie Ihren neuen Gelenkersatz möglichst lange und komplikationslos nutzen können, sollten Sie die nachfolgenden Regeln unbedingt beachten! Die angegebenen Mindestzeiten gelten nur bei Komplikations- und Beschwerdefreiheit. Anderenfalls fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Physiotherapeuten. Im Allgemeinen gilt, dass keine der Übungen oder der Bewegungen schmerzhaft sein soll.

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr Team der rehabilitativen Therapien

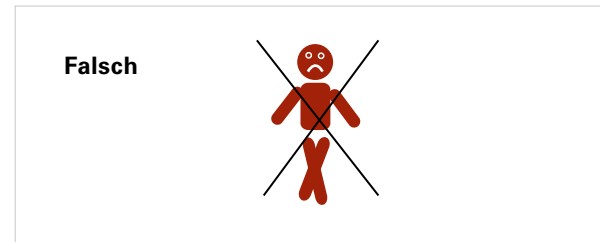
1. Keine extreme Außendrehung/Innendrehung des operierten Beines für mindestens 6 Wochen nach der Operation

- Die Fußspitzen sollten möglichst nach vorne zeigen!



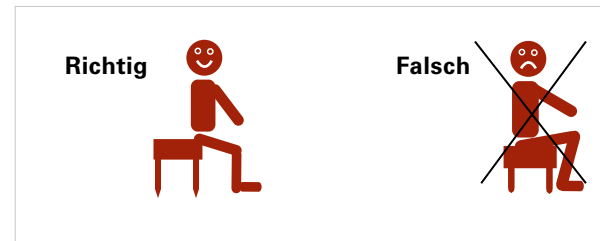
- Beim Umdrehen während des Gehens sollte möglichst über die nichtoperierte Seite gedreht werden.

2. Kein Überkreuzen des operierten Beines für mindestens 6 Wochen nach der Operation

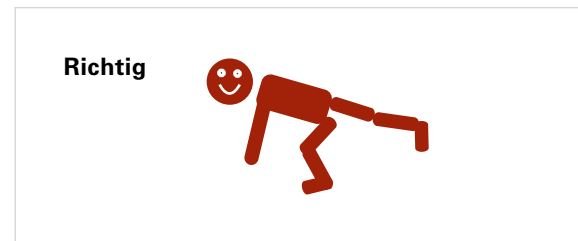


3. Kein Anbeugen des operierten Beines über 90° für mindestens 6 Wochen nach der Operation

- Tiefes Sitzen vermeiden (weicher Sessel, Bett, Toilette,...)!



- Nicht in die Hocke gehen zum Bücken, sondern das operierte Bein nach hinten strecken!

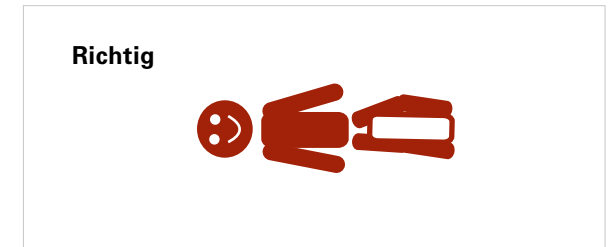


- Zum Schuhe anziehen einen langen Schuhlöffel benutzen!
- Zum Hose anziehen Schuhlöffel oder Unterarmgehstütze zu Hilfe nehmen (evtl. auch mit Hosenträgern oder Greifzange)!

- Zum Strümpfe anziehen einen Strumpfanzieher benutzen oder helfen lassen!

4. Seitenlage

- Auf der operierten Seite je nach Schmerz sofort möglich.
- Auf der nicht operierten Seite ab der zweiten Woche mit ausreichender Unterlagerung, damit der hüftbreite Abstand der Beine gewährleistet ist (Kissen oder Decke zwischen die Beine).



- Ab der 7. Woche ist das Liegen auf beiden Seiten auch ohne Unterlagerung erlaubt.

5. Treppe

- Wenn möglich auf einer Seite das Geländer benutzen!
- Aufwärts: nicht operiertes Bein zuerst, dann operiertes Bein und Unterarmgehstützen
- Abwärts: zuerst die Unterarmgehstützen, dann operiertes Bein, dann nicht operiertes Bein

6. Sport

- Fahrradergometer: ab der 2. Woche nach der Operation (Bitte beachten: maximal 90° Hüftbeugung, Oberkörper aufrecht, nur geringer Widerstand)
- Radfahren: ab Vollbelastung, frühestens ab der 7. Woche (Voraussetzung ist das sichere Gehen ohne Hilfsmittel!)