

- Radfahren: ab Vollbelastung, frühestens ab der 7. Woche (Voraussetzung ist das sichere Gehen ohne Hilfsmittel!)
- 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.

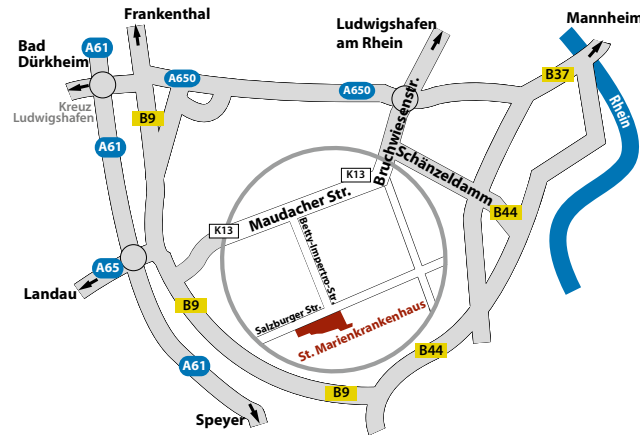
7. Autofahren

- Sitz möglichst weit nach hinten schieben, eventuell Kissen als Sitzerrhöhung, Lehne etwas zurück.
- 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.
- Keine Widerstände, kein Gerätetraining, keine Übungen mit langem Hebel!
- Vorsicht im Bewegungsbad: Keine schnellen Bewegungen, keine hohen Wiederholungszahlen!

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
 Ambulante und stationäre Physiotherapie
 Salzburger Straße 15
 67067 Ludwigshafen am Rhein
 Tel.: 0621-5501-2208
 physikalische-therapie@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,

die ersten Tage nach der großen Operation haben Sie nun überstanden. 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.

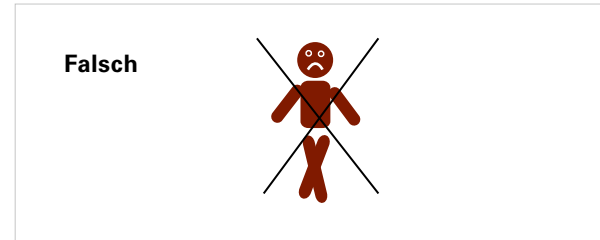
Alles Gute wünscht Ihnen
Ihr Team der Physikalischen Therapie

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

- Die Fußspitzen sollten möglichst nach vorne zeigen!



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

- Vorsicht beim tiefen Sitzen (weicher Sessel, Bett, Toilette,...)!



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

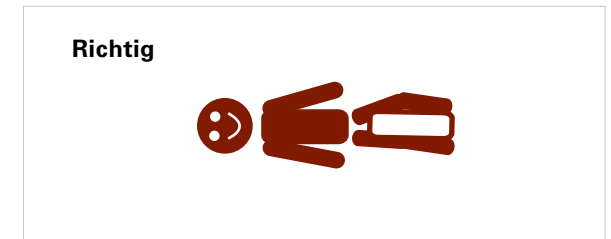


- Zum Schuhe anziehen einen langen Schuhlöffel benutzen!
- Zum Hose anziehen Schuhlöffel oder Unterarmgehstütze zu Hilfe nehmen (evtl. auch mit Hosenträgern oder Greifzange)!

- Zum Strümpfe anziehen einen Strumpfanzieher benutzen oder helfen lassen!
- Laufband: ab der 2. Woche nach der Operation mit Teilbelastung

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)