

Verhaltensregeln Hüfte

| | |
|-----------------------------|---|
| Belastung | Die Belastung des Beines ist erlaubt, wenn Ihnen nichts anderes gesagt wird. Passen Sie die Belastung dem Schmerz an und nutzen Sie die Gehhilfen. Solange das Bein nicht voll belastet werden darf, müssen immer beide Stöcke verwendet werden. |
| Hochlegen | Das Bein sollte in den ersten 14 Tagen konsequent hoch gelagert werden, damit die Schwellung zurückgehen kann. Dazu sollte → Der Oberkörper möglichst flach liegen → Die Hüfte maximal 40° gebeugt sein → Der Fuß den höchsten Punkt bilden Dies bedeutet auch, dass Sie nicht länger als 15 Minuten sitzen sollten. Dafür aber mindestens 5x am Tag . |
| Aufstehen | Aufstehen bitte stets über die operierte Seite. Anders herum wieder zurück ins Bett. |
| Verbotene Bewegungen | Das operierte Bein darf nicht verdreht/ rotiert werden. Das operierte Bein darf nicht über das andere Bein geführt werden. Also Beine nicht überkreuzen. Das Hüftgelenk darf nicht mehr als 90° gebeugt werden. Also Bücken, tiefes Sitzen auf Stühlen und Sofas vermeiden. |
| Treppe | Treppe hoch: <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Mit den Armen stützen3. Das gesunde Bein geht eine Stufe nach oben4. Das operierte Bein folgt5. Der Stock folgt Treppe runter: <ol style="list-style-type: none">1. Am Handlauf festhalten und den übrigen Stock zum Anderen nehmen2. Den Stock eine Stufe nach unten setzen3. Mit den Armen stützen4. Das operierte Bein eine Stufe nach unten5. Das gesunde Bein folgt Eselsbrücken: → Die Guten kommen in den Himmel (Treppe hoch) → Die Bösen kommen in die Hölle (Treppe runter) → Mit der Gesundheit geht es bergauf (Treppe hoch) → Mit der Krankheit geht es bergab (Treppe runter) |



Eigenübungen Hüfte

Kreislauf anregen

Ziehen Sie die Zehen zur Nasenspitze hoch soweit es geht und anschließend geben Sie mit dem Fuß Gas. Wenn die Ferse sich auf der Unterlage bewegt, ist die Übung korrekt. Ansonsten wackeln Sie nur mit den Zehen.

- **30x den Fuß bewegen**
- **10 Wiederholungen über den Tag verteilt**

Bewegungsübung HÜFTGELENK

Legen Sie sich auf den Rücken mit möglichst tiefem Oberkörper. Stellen Sie das operierte Bein langsam über die Unterlage schleifend an und strecken es dann wieder. Das Knie zeigt dabei immer gerade zur Decke.

- **10 Wiederholungen**
- **3x täglich**

Strecken Sie das Knie durch und spreizen Sie das Bein über die Unterlage schleifend nach außen. Die Zehen und das Knie zeigen dabei immer gerade zur Decke. Anschließend wieder langsam zurück.

- **10 Wiederholungen**
- **3x täglich**

Dehnung – Streckung

Stellen Sie sich mit dem Becken ganz dicht ans Bettende oder vor die Küchenarbeitsfläche. Die Füße sind ebenfalls ganz nah dran. Stellen Sie die Zehen der operierten Seite auf Höhe der Ferse der gesunden Seite. Nun strecken Sie das Knie des hinteren Beins und versuchen mit der Ferse den Boden zu berühren. Das Becken bleibt vorne.

- **1 Minute halten**
 - **1 Minute Pause**
 - **3x täglich**
- } **5 Wiederholungen**

Wenn es in der Leiste nicht zieht, müssen die Zehen des hinteren Beines weiter nach hinten gestellt werden.

Lockerungsübungen Schultergürtel

Zur Entlastung des Schultergürtels setzen sie sich aufrecht auf hin. Kreisen Sie nun mit den Schultern langsam nach vorne und anschließend nach hinten.

- **Jeweils 10 Runden**
- **3x täglich**

Neigen Sie den Kopf auf eine Seite und ziehen sie gleichzeitig die gegenüberliegende Schulter nach unten

- **30 Sekunden halten**

Dann wechseln Sie die Seite.

- **3x täglich**

→ → →