

Verhalten am Auto



Einsteigen

Stellen Sie den Sitz nach hinten und setzen sich seitlich hin. Stützen Sie sich wie im Bild zu sehen ab. Drehen Sie Ihre Beine und Ihren Körper ins Auto. Zum besseren Gleiten legen Sie eine Plastiktüte auf den Sitz.



Aussteigen

Öffnen Sie die Tür und stellen Sie den Sitz nach hinten. Drehen Sie Körper und Beine immer zusammen. Mit Hilfe ihrer Hände stellen Sie sich hin.

Lassen Sie sich bitte vor der Entlassung im chirurgischen Sekretariat unter der Telefonnummer **0511 950-2202** einen Termin für die Nachuntersuchung Ihres neuen Gelenkes geben.

www.vinzenzkrankenhaus.de

Vinzenzkrankenhaus Hannover GmbH
Lange-Feld-Straße 31 | 30559 Hannover
Telefon 0511 950-0
Telefax 0511 950-2950



Das Vinzenzkrankenhaus Hannover gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.

Für den Menschen



VINZENZKRANKENHAUS
HANNOVER

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER MEDIZINISCHEN HOCHSCHULE HANNOVER

WAS MUSS ICH NACH DEM EINSETZEN EINES NEUEN GELENKES BEACHTEN?



PATIENTENINFORMATIONEN

Das ist wichtig

- ▶ Benutzen Sie die Unterarmgehstützen zur Entlastung des operierten Beines solange, bis auch bei längerer Gehstrecke der Gang sicher ist.
- ▶ Tragen Sie gutes Schuhwerk, möglichst flache Schuhe mit weicher, federnder Sohle.
- ▶ Führen Sie regelmäßige Bewegungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Muskulatur aus.
- ▶ Gewichtsreduktion wenn nötig, um eine Überlastung des operierten Gelenkes und der umgebenden Muskulatur zu vermeiden.

Vermeiden Sie eine Hüftbeugung über 90° in den ersten 12 Wochen nach der Operation

Das bedeutet:

- ▶ Nicht die Schuhe zubinden
- ▶ Nicht die Füße abtrocknen
- ▶ Strümpfe mit Hilfsmittel anziehen
- ▶ Tiefe Sitzgelegenheiten meiden

Folgendes sollten Sie auch nach Ablauf der ersten 12 Wochen beachten

- ▶ Vermeiden Sie Drehbewegungen des operierten Beines und des Rumpfes
- ▶ Legen Sie sich in Seitenlage ein Kissen zwischen die Beine
- ▶ Tragen Sie nicht mehr als 20% Ihres Körpergewichtes
- ▶ Beseitigen Sie Stolperfallen (z.B. Teppiche) in Ihrem Haushalt
- ▶ Achten Sie auf Ihr Gewicht
- ▶ Benutzen Sie ein Fahrrad mit tiefem Einstieg
- ▶ Vermeiden Sie stauchende Belastungen des Hüftgelenkes z.B. beim Sport

Ihr neues Gelenk soll nicht überlastet, sondern sinnvoll belastet werden!

Das ist von Vorteil um fit zu bleiben

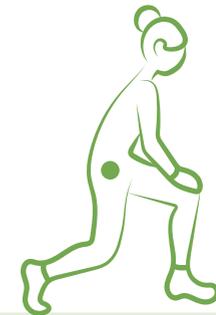
- ▶ Spazieren gehen
- ▶ Wandern
- ▶ Radfahren
- ▶ Schwimmen
- ▶ Walken oder leichtes Joggen
- ▶ Gymnastik

Es sollten Sportarten ausgewählt werden, die die Ausdauer und die Koordination verbessern.

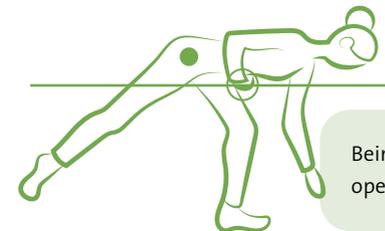
Richtiges Bücken und Knien



Wenn Sie auf dem Boden arbeiten, beugen Sie das Knie des operierten Beines



Um aufzustehen, stützen Sie sich mit Ihren Händen auf Ihr Knie



Beim Aufheben von Gegenständen das operierte Bein nach hinten aufsetzen