

Wichtige Hinweise für Patienten mit Hüftgelenk-Endoprothese

1. Eine Endoprothese kann das natürliche Gelenk nie gleichwertig ersetzen!
2. Schon einige Wochen nach der Operation sind alle normalen Bewegungsabläufe möglich. Extreimbewegungen sollen jedoch vermieden werden.
3. Im **Sitzen** sollten die Kniegelenke nie höher stehen als die Hüften, sonst besteht die Gefahr der Ausrenkung der Prothese! Dies ist z.B. beim Anziehen oder Binden der Schuhe zu beachten: Im Sitzen **nicht über 90° nach vorne beugen!**
4. Empfohlen werden Toilettensitzerhöhung und Sitzkissenerhöhung zu verwenden.
5. Im **Liegen** sollten Außenrotationen des operierten Beines vermieden werden. Die Mobilisation aus dem Bett erfolgt über die operierte Seite.
6. Das operierte Bein sollte im täglichen Leben möglichst gleichmäßig belastet werden: Bewegungsabläufe mit Kraftspitzen (Springen, Alpin-Ski, etc.) vermeiden!
7. **Laufen** in der 4 bis 6. Woche nach der Operation mit geradem Bein
8. Je mehr das Kunstgelenk beansprucht wird, umso größer sind der zu erwartende Verschleiß und das Risiko einer Auslockerung! Daher das Tragen schwerer Lasten über 20 kg ebenso vermeiden wie eigenes Übergewicht!
9. Besondere Vorsicht bei äußeren Umständen mit erhöhter Sturzgefahr (nasser Boden, Glatteis, etc.).
10. Für die ersten 6 Wochen
 - Keine Hüftbeugung über 90°!
 - Keine Aussenkreiselung des operierten Beines!
 - Kein Übereinanderlegen der Beine!
11. Das Kunstgelenk soll stets vor der gefürchteten Komplikation einer bakteriellen Entzündung geschützt werden: Zahnärztliche, kieferchirurgische, urologische, endoskopische, darmchirurgische Maßnahmen nur unter Antibiotikaschutz!
12. Bei unklaren oder zunehmenden Schmerzen im Bereich des Kunstgelenkes, insbesondere unter Belastung, frühzeitige Abklärung durch Ihren behandelnden Arzt!
13. Auch bei Beschwerdefreiheit, empfiehlt sich eine jährliche Routinekontrolle durch Ihren Arzt.
14. **Duschen und Baden** wird erst nach abgeschlossener Wundheilung empfohlen, ggf. Nutzung eines Duschhockers bzw. rutschfeste Matte
15. Der Endoprothesenausweis sollte immer mitgeführt werden!