

Sport

Geeignet und nicht geeignet

Besonders zu empfehlen sind Spaziergänge auf gut ausgebauten Wegen. Am besten tragen Sie Schnürschuhe mit weichen, elastischen Sohlen.

Geeignete Sportarten:

- Schwimmen
- Leichte Gymnastik
- Radfahren
- Wandern
- Rudern
- Nordic Walking

Bedingt geeignete Sportarten:

- Tischtennis
- Jogging
- Skilanglauf
- Golf
- Tennis
- Alpinski
- Sportkegeln

Nicht geeignete Sportarten:

- Ballspiele (Fußball, Handball)
- Kontaktsportarten
- Squash
- Eislaufen
- Turnen
- Sprung- und Schnellkraftdisziplinen der Leichtathletik

So erreichen Sie uns:

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
Kemperhof Koblenz
Klinik für Unfallchirurgie und
Orthopädie, Hand-, Wiederherstellungschirurgie
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz

Tel.: 02 61/4 99 - 22 36
Fax: 02 61/4 99 - 22 37

E-Mail: unfallchirurgie-koblenz@gemeinschaftsklinikum.de
www.gemeinschaftsklinikum.de

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

KEMPERHOF KOBLENZ

Leben mit künstlichem Hüftgelenk



Informationen für Patienten mit einer Gelenkprothese

Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk

Die Umstellung auf ein Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk erfordert einige Anpassungen. Eine Reihe von Tätigkeiten können wie früher ausgeübt werden, bei anderen gilt es einige Punkte zu beachten. Auch wer ein künstliches Hüftgelenk hat, braucht nicht auf alle Sportarten zu verzichten. Von einigen Aktivitäten wird jedoch abgeraten. Damit Sie bestens informiert entlassen werden, haben wir das Wichtigste für Sie zusammengefasst.

Nach der OP beachten

Bis zu 12 Wochen

- Nutzen Sie die ersten 6 Wochen häufig Ihre Gehstöcke
- Denken Sie an die Thrombose-Vorbeugung für 5 Wochen
- Leisten Sie keine schwere körperliche Arbeit
- Heben Sie keine schwere Lasten
- Sitzen Sie nicht auf niedrigen Stühlen (auch nicht im Auto oder auf Toilette)
- Überkreuzen Sie nicht die Beine
- Bücken Sie sich nicht – insbesondere nicht aus dem Sitzen heraus (z.B. Fußpflege)
- Ziehen Sie nicht selbst Strümpfe an oder binden sich Schuhe

- Steigen Sie immer mit der operierten Seite zuerst aus dem Bett
- Vollziehen Sie keine Drehbewegungen des Beines
- Liegen Sie nur mit einem Kissen zwischen den Beinen auf der Seite
- Gehen Sie nicht in die Hocke

Grundsätzlich

Wichtiges für alle Zeit

- Vermeiden Sie eine Gewichtszunahme, da dies zu einer vorzeitigen Auslockerung des Kunstgelenkes führen kann
- Tragen Sie Ihren Prothesenpass immer bei sich
- Vereinbaren Sie jährlich Kontrolluntersuchungen
- Veranlassen Sie alle 2 Jahre beim niedergelassenen Orthopäden Röntgenaufnahmen – bei Problemen selbstverständlich früher
- Erleiden Sie bakterielle Infektionen (Zahnabszesse, Nieren-, Blasen-, Lungen-, Mandel- oder Mittelohrentzündung, Eiterblasen nach kleinen Verletzungen der Haut), empfehlen wir die Vorstellung beim Allgemeinarzt oder Internisten. Dann sollte eine frühzeitige Antibiotikatherapie erfolgen, da Eiterkeime je nach Abwehrlage über die Blutbahn zur Infektion Ihrer Prothese führen können.