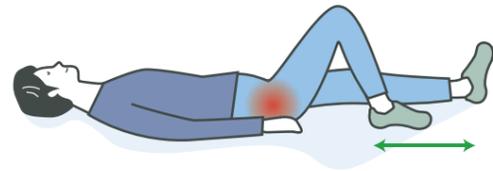


# ÜBUNGEN

## HÜFTBEUGUNG AUS RÜCKENLAGE

- Ausgangsstellung:** Rückenlage, Beine gestreckt.  
**Durchführung:** Ferse abgelegt auf dem Bett Richtung Gesäss ziehen, indem Sie Ihr Kniegelenk beugen und strecken.  
**Vorsicht:** Beachten Sie Ihre Beinachse (Fuss-, Knie- und Hüftgelenk bleiben in einer Linie).  
**Wiederholung:** 15x, 2x täglich.



## WISCHAKTIVITÄT AUS DEM SITZEN

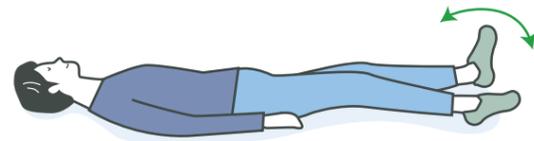
- Ausgangsstellung:** Sitzen, Oberkörper aufrecht, Füße auf einer rutschigen Unterlage.  
**Durchführung:** Wischbewegungen der Füße, als ob Sie den Boden polieren würden.  
**Vorsicht:** Beachten Sie Ihre Beinachse (Fuss-, Knie- und Hüftgelenk bleiben in einer Linie).  
**Wiederholung:** 3x 30 Sekunden, 2x täglich.



# ÜBUNGEN

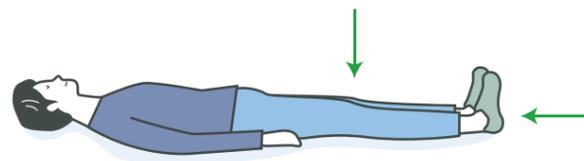
## KREISLAUFAKTIVIERUNG

- Ausgangsstellung:** Rückenlage, Beine leicht gespreizt.  
**Durchführung:** Füße im Sekundenrhythmus auf und ab bewegen.  
**Wiederholung:** 30x mehrmals täglich.



## AKTIVIERUNG DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

- Ausgangsstellung:** Rückenlage, Beine leicht gespreizt  
**Durchführung:** Vorfüsse hochziehen, Kniegelenke in die Unterlage drücken, Gesäss spannen, ruhig weiter atmen.  
**Wiederholung:** 10x 10 Sekunden, 2x täglich.



# WIR FREUEN UNS AUF SIE

RecoveryPLUS Spital Dornach



 solothurnerspitaeler

 solothurnerspitaeler

### CROSSKLINIK DORNACH

Swiss Olympic Medical Center  
Spitalweg 11, 4143 Dornach  
T 061 285 10 20  
info.dornach@crossklinik.ch



### SPITAL DORNACH

Spitalweg 11  
4143 Dornach  
T 061 704 44 44  
info.do@spital.so.ch

Spital  
Dornach

solothurner  
spitäler 

## HÜFTGELENKERSATZ

# RECOVERY PLUS – NACH DER OP SCHNELLER OK



IHR HANDBUCH  
ZUR RASCHEN  
GENESUNG



Spital  
Dornach

solothurner  
spitäler 

# HERZLICH WILLKOMMEN

Sie halten das Handbuch für Ihre Operation in der Hand. Es ist zentraler Bestandteil unseres Programms Recovery PLUS und wird Sie gemeinsam mit unserem Team durch die Zeit vor, während und nach dem Eingriff begleiten. Das Handbuch beinhaltet alle wichtigen Informationen zur erfolgreichen Behandlung. Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam und folgen Sie den Anweisungen und Empfehlungen. Dann sind Sie nach der OP schneller OK.

Ihr interdisziplinäres Behandlungsteam  
der crossklinik Dornach und des Spitals Dornach



Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns. Gerne nehmen wir uns in einem persönlichen Gespräch Zeit für Sie und Ihre Fragen.

T: PD Dr. med. Henrik Eckardt, 061 285 10 20

T: Prof. Dr. med. Marcel Jakob, 061 285 10 20

E: [info.dornach@crossklinik.ch](mailto:info.dornach@crossklinik.ch)

## DAS IST RECOVERY PLUS

Recovery PLUS ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm zur raschen Genesung nach operativen Eingriffen. Das international bewährte, moderne Behandlungskonzept umfasst die interprofessionelle, interdisziplinäre Behandlung von Patientinnen und Patienten entlang von hochstandardisierten medizinischen Pfaden. Das ermöglicht Ihre zügige Erholung nach dem operativen Eingriff, weniger Komplikationen und eine rasche Rückkehr nach Hause.

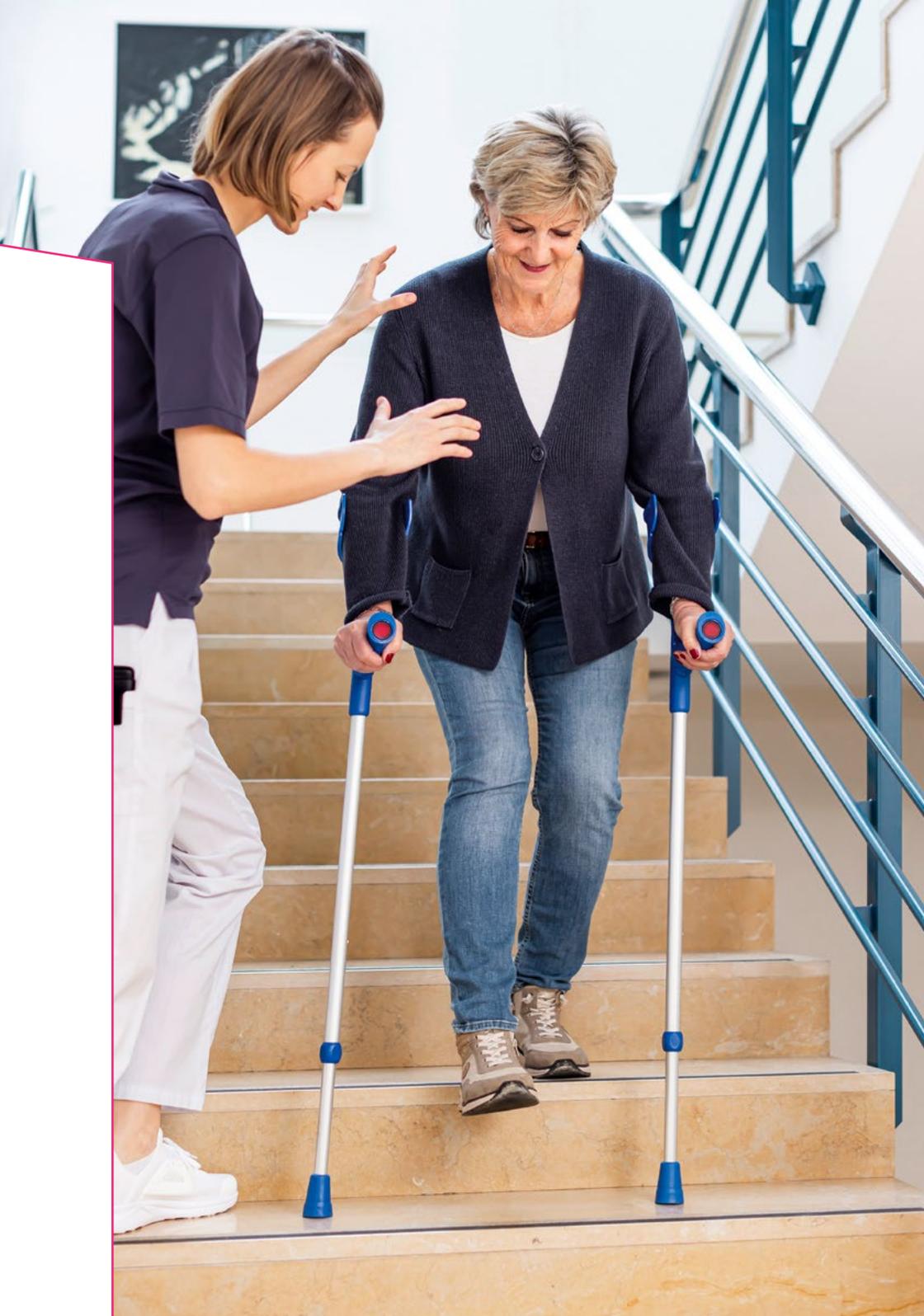


Mehr Infos unter:  
[solothurnerspitaeler.ch/recovery-plus](https://solothurnerspitaeler.ch/recovery-plus)



## SO FUNKTIONIERT DIE HÜFT-TEP

Sie haben sich für ein künstliches Hüftgelenk entschieden. Bei der sogenannten Hüfttotalendoprothese (Hüft-TEP) werden Hüftkopf und Hüftpfanne mit gut verträglichen und langlebigen Implantaten ersetzt. Der Eingriff geschieht mittels bewährter Operationsmethoden, mit einem kleinen Hautschnitt, welcher Muskeln, Nerven und Haut schont. So kann das Bein nach der Operation wieder voll belastet werden. Der Eingriff dauert in der Regel 40 bis 60 Minuten. Am dritten Tag nach der OP kehren Sie nach Hause zurück.



# RUNDUM GUT VORBEREITET

VOR DER  
OPERATION

In den Wochen vor dem Eingriff haben Sie je einen Termin mit unserer Physiotherapie und Anästhesie. Wir bereiten Sie auf Ihre Operation vor und machen Sie mit allen relevanten Schritten für einen erfolgreichen Eingriff vertraut.



## GUT ZU WISSEN!

Ihre Termine werden mit Ihnen in der Orthopädie-Sprechstunde der crossklinik abgestimmt.

## PHYSIOTHERAPIE VOR DER OP

Drei bis vier Wochen vor Ihrem Eingriff machen wir Sie vertraut mit den Verhaltensweisen nach der Operation, wichtigen Übungen, dem Gehen an Stöcken sowie dem Treppensteigen.

**Ort:** Physiotherapie Spital Dornach,  
4. OG, Aula

**Dauer:** max. 1 Stunde

**Kontakt:** 061 704 42 48 oder  
[physiotherapie.do@spital.so.ch](mailto:physiotherapie.do@spital.so.ch)

**Mitbringen:** Flache, geschlossene Schuhe,  
zwei Unterarmgehstöcke.



## INDIKATIONSGESPRÄCH

Nach einer ausführlichen körperlichen Untersuchung erfolgt eine bildgebende Diagnostik mittels Röntgen und, falls erforderlich, einer Magnetresonanztomographie (MRI).

Falls bei Ihnen eine Hüftarthrose diagnostiziert wird, steht zunächst eine konservative Therapie im Vordergrund. Diese umfasst Physiotherapie, Schmerzbehandlung und gegebenenfalls eine Infiltration des Hüftgelenks. Sollte es trotz dieser Maßnahmen zu anhaltenden Beschwerden und einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität kommen und Sie eine operative Behandlung in Erwägung ziehen, werden unsere Spezialisten mit Ihnen die Möglichkeit eines Gelenkersatzes besprechen.

In einem ausführlichen Gespräch erklären wir Ihnen den Eingriff, mögliche Komplikationen und Risiken sowie das weitere Vorgehen – individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

## ANÄSTHESIEGESPRÄCH

In der anästhesiologischen präoperativen Abklärung beurteilen wir im Hinblick auf den bei Ihnen geplanten operativen Eingriff Ihren Gesundheitszustand und erfassen Ihre Medikamente. Wir führen eine Blutentnahme durch und schreiben bei Bedarf eine Herzstromkurve (EKG). Falls notwendig halten wir mit Ihrem Hausarzt Rücksprache und/oder leiten weiterführende Abklärungen in die Wege. Abschliessend besprechen wir mit Ihnen die für Sie geeignete Narkoseform und die Art der Schmerztherapie. Wir beantworten Ihre Fragen und erklären Ihnen den Ablauf der Anästhesie.

**Ort:** **AMBULANTES ZENTRUM, 1. OG**  
Bitte im Wartebereich Platz nehmen.  
Sie werden von einer Mitarbeiterin/einem Mitarbeiter der Anästhesie abgeholt.

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Mitbringen:** Formular «Patienten-Aufklärung Anästhesie», falls vorgängig erhalten, aktuelle Medikamentenliste sowie Allergieausweis.

# SO BEREITEN SIE SICH AUF DEN EINGRIFF VOR

Schon die Tage vor der Operation entscheiden darüber, wie schnell und einfach Sie nach dem Eingriff zurück in den Alltag finden. Versuchen Sie die Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, sind Sie optimal vorbereitet. Unser Behandlungsteam wird sich im Spital bestens um Sie kümmern.



## RÜCKKEHR PLANEN

- Bitten Sie Verwandte oder Freunde, Sie in den Tagen nach dem Spitalaustritt zu unterstützen. Zum Beispiel bei Einkäufen oder anderen Erledigungen.
- Befreien Sie im Vorfeld Ihre Wohnräume von Stolperfallen (Teppiche wegrollen, lose Kabel versorgen usw.) und machen Sie die Dinge für den täglichen Bedarf leicht zugänglich.
- Bereiten Sie einen Stuhl vor, am besten mit Lehne. Erhöhen Sie, wenn möglich, niedrige Betten mit einer zweiten Matratze.
- Wenn Sie über mehrere Etagen wohnen, beschränken Sie sich nach der OP vorübergehend auf eine Etage.
- Besorgen Sie sich bei Bedarf einen langen Schuhlöffel. Dieser kann hilfreich sein.
- Wir empfehlen die ambulante Physiotherapie nach Ihrer OP bereits vor dem Eintritt zu organisieren. Dies ist in einer Physiotherapie Ihrer Wahl oder im Spital Dornach möglich.



## DAS RICHTIGE EINPACKEN

- Nehmen Sie nur diejenigen persönlichen Dinge mit, die Sie während des Spitalaufenthalts auch wirklich brauchen. Lassen Sie bitte Ihre Wertsachen wie z.B. Schmuck usw. zu Hause.
- Wir empfehlen bequeme Kleidung, die Sie leicht ausziehen können, sowie rutschfeste, geschlossene Schuhe für das Gehtraining.
- Nehmen Sie Ihren Medikationsplan sowie Medikamente unbedingt in der Originalverpackung mit.
- Denken Sie an ID, Krankenversicherungsausweis, Allergiepass, Blutgruppenkarte, Blutverdünnungsausweis und Anästhesie-Formular, falls vorhanden.
- Vergessen Sie nicht allfällige Hilfsmittel wie Gehstöcke und evtl. einen langen Schuhlöffel mitzubringen. Gehstöcke werden von der crossklinik abgegeben oder können im Spital für CHF 40.– gekauft werden.
- Packen Sie auch dieses Handbuch ein, wenn Sie alle Punkte abgehakt haben.

## GESUND LEBEN



Wir empfehlen das Rauchen 6 Wochen vor der OP einzustellen.



Essen Sie wie gewohnt und halten Sie Ihr Gewicht stabil.



Verzichten Sie auf Alkohol, mindestens am Tag vor der OP.



Bleiben Sie in Bewegung. Gehen Sie z.B. täglich 15 Minuten spazieren oder starten Sie bereits zu Hause mit den Übungen der Physiotherapie (siehe Register).

## 5 TAGE VOR DER OP



**Körperpflege:** Waschen Sie sich ab jetzt nur noch mit dem von uns abgegebenen Haut- und Schleimhautvorbereitungsset.



**Allergien:** Wenn Sie Allergien haben, sollten Sie diese bereits mit Ihrem Behandlungsteam besprochen haben. Falls noch nicht, tun Sie das bitte so schnell wie möglich.

## AM TAG VOR DER OP



**Körperpflege:** Verwenden Sie keine Hautcremes oder Parfüms für die Körperpflege und verzichten Sie bitte auf Schmuck, Piercings, Lippenstift und Nagellack.



**Essen und Trinken:** Essen Sie bitte sechs Stunden vor Ihrem operativen Eingriff nichts mehr und trinken Sie keine Milchprodukte und Fruchtsäfte. Stilles Wasser (max. 200 ml) ist bis zwei Stunden vor der OP erlaubt.



**Eintrittszeit:** Rufen Sie uns zwischen 15.30 und 16.30 Uhr unter der Telefonnummer 061 704 41 36 (Bettendisposition) an, um Ihre genaue Eintrittszeit zu erfahren. Findet Ihr Eingriff an einem Montag statt, rufen Sie uns bitte am Freitag davor an.



# IHR EINTRITT

Wenn nicht anders vereinbart, erfolgt Ihr Eintritt am Operationstag. Melden Sie sich in der Patientenaufnahme direkt beim Haupteingang.

**Ort:** Empfang Spital Dornach, Haupteingang

**Zeitpunkt:** Ihre individuelle Eintrittszeit haben Sie bereits am Vortag erhalten.

**Mitbringen:** Alle relevanten Dokumente und passende Kleidung (siehe Checkliste «Das Richtige einpacken») sowie allfällige Hilfsmittel.



## GUT ZU WISSEN

Für Ihre persönlichen Sachen können wir keine Haftung übernehmen. Tragen Sie darum nicht mehr Bargeld auf sich als notwendig. Lassen Sie Schmuck und Wertsachen nie unbeaufsichtigt und deponieren Sie diese falls gewünscht im abschliessbaren Fach des Patientenzimmers oder im Tresor beim Empfang.

# SO LÄUFT DER EINGRIFF AB



## **VORBEREITUNG:**

Sie treten entweder über die Tagesklinik oder direkt auf die Station ein. Zur Sicherheit werden Sie bei mehreren Gelegenheiten nach Ihrem Namen und dem geplanten Eingriff gefragt. Kurz vor der OP wird Ihr zu operierendes Bein markiert und wir legen einen Infusionskatheter, stellen die Überwachungsgeräte ein und beginnen mit der abgesprochenen Narkose.



## **OPERATION:**

Während des Eingriffs werden Sie bequem liegen und keine Schmerzen spüren. Unser Behandlungsteam führt die bewährte Operation mit modernen Hilfsmitteln und maximaler Schonung Ihrer Muskeln, Gefässe und Nerven aus. Nach zirka 40 bis 60 Minuten ist der Eingriff abgeschlossen.



## **AUFWACHRAUM:**

Sie erwachen langsam nach der Operation und werden im Aufwachraum durch uns betreut. Wir fragen Sie regelmässig nach Ihren Schmerzen. Nach zirka zwei Stunden werden Sie von der zuständigen Pflegefachperson auf die Station gebracht.





# NACH DEM EINGRIFF

Die Operation ist vorüber. Bereits in drei Tagen sind Sie aller Voraussicht nach wieder zu Hause. Bis dahin ist unser Behandlungsteam für Ihre Fragen und Ihr Wohlbefinden da. Gemeinsam mit Ihnen sorgen wir für eine rasche Erholung.

DIE TAGE  
IM SPITAL



## GUT ZU WISSEN

Sie können Ihre Hüfte voll belasten. Eine frühe Mobilisation unterstützt die Heilung und hilft, Schmerzen und Schwellung zu lindern. Lagern Sie die Beine in Ruhephasen hoch. Melden Sie sich, wenn Ihre Beschwerden zunehmen.

## WAS SIE JETZT BEACHTEN MÜSSEN

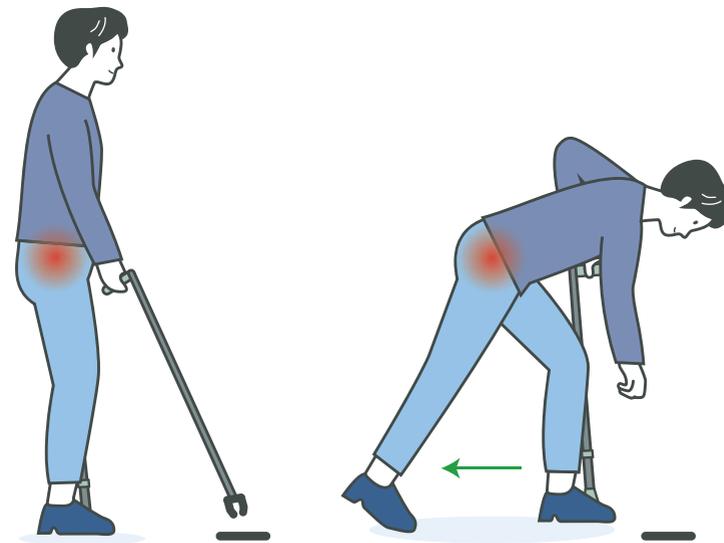
**Richtig liegen:** Das Liegen ist auf beiden Seiten erlaubt, sobald es Ihnen von den Schmerzen her möglich ist. Beim Liegen auf der gesunden Seite empfehlen wir, ein Kissen zwischen die Beine zu legen. Sie werden bei Bedarf von der Physiotherapie instruiert.



**Richtig sitzen:** Um eine optimale Heilung zu ermöglichen und einer Auskugelung vorzubeugen, achten Sie im Sitz und im Hochsitz darauf, Ihre Beine nicht zu überkreuzen oder stark nach aussen zu drehen.



**Richtig bücken:** Bücken ist erlaubt. Eventuell hilft Ihnen eine Greifzange, um Gegenstände einfacher vom Boden aufzuheben. Es kann sein, dass Sie zu Beginn beim Waschen der Füße, beim Sockenanziehen und Schuhebinden Hilfe brauchen. Das Anziehen der Schuhe ist mithilfe eines langen Schuhlöffels und mit geeigneten Schuhen selbstständig möglich.



# IHR PERSÖNLICHER ABLAUFPLAN

## AM TAG DER OP

### DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Erste Mobilisation in Begleitung am Böckli oder an Stöcken
- ✓ Aufstehen in Begleitung für Körperpflege oder den Gang zur Toilette
- ✓ Aufstehen in Begleitung zum Essen am Tisch
- ✓ Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung

### IHRE NOTIZEN:

---

---

---

---

## 1. TAG NACH DER OP

### DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Gehtraining mit Böckli oder mit Stöcken (Instruktion durch Physiotherapie)
- ✓ Selbstständiges Durchführen der Übungen
- ✓ Aufstehen in Begleitung für Körperpflege oder den Gang zur Toilette
- ✓ An- und ausziehen mit Unterstützung
- ✓ Aufstehen in Begleitung zum Essen am Tisch
- ✓ Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung
- ✓ Abgabe Broschüre Blutverdünner

### IHRE NOTIZEN:

---

---

---

---

## 2. TAG NACH DER OP

### DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Gehtraining und Treppensteigen (Instruktion durch Physiotherapie)
- ✓ Selbstständiges Durchführen der Übungen
- ✓ Selbstständiges Aufstehen für Körperpflege oder den Gang zur Toilette
- ✓ An- und ausziehen mit Unterstützung (Füße) oder selbstständig
- ✓ Selbstständiges Aufstehen zum Essen am Tisch
- ✓ Selbstständige Mobilisation
- ✓ Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung
- ✓ Patientenschulung Blutverdünner durch Pflegefachperson
- ✓ Austrittsgespräch mit Arzt oder Ärztin

### IHRE NOTIZEN:

.....  
.....

## IHR VORAUSSICHTLICHER AUSTRITTSTAG

### DAS HABEN SIE ERHALTEN

- ✓ Falls nötig, eine weitere Einheit Physiotherapie
- ✓ Alle Austrittsunterlagen und Hilfsmittel
- ✓ Austrittszeit:  
Allgemein- und Halbprivatversicherte bis spätestens 10.00 Uhr.  
Privatversicherte bis spätestens 13.00 Uhr.
- ✓ Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung
- ✓ Erste Dosis Blutverdünner selbstständig am Abend zuhause

### IHRE NOTIZEN:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## CHECKLISTE FÜR IHREN AUSTRITT

- Ich komme alleine in und aus dem Bett und kann mich selbstständig an- und ausziehen.
- Ich kann alleine zum Essen an den Tisch sitzen und selbstständig vom Stuhl aufstehen.
- Ich fühle mich beim Gehen mit den Stöcken sicher und gehe mehrmals täglich eine Runde spazieren.
- Ich kann alleine (mit den Stöcken) Treppen steigen und fühle mich dabei sicher.
- Ich kenne meine Übungen aus der Physiotherapie.
- Ich führe meine Körperpflege selbstständig durch, gehe alleine auf die Toilette und fühle mich dabei sicher.
- Meine Wunde ist trocken und reizlos.
- Meine Schmerzen sind erträglich und ich weiss, wie ich die Medikamente einnehme.
- Das Austrittsgespräch mit dem Arzt hat stattgefunden.
- Ich habe meine Austrittspapiere (Rezepte, Verordnungen, Arbeitsunfähigkeitszeugnis usw.) erhalten.
- Ich weiss, wie ich mich zu Hause verhalten soll.
- .....



# WEITERHIN EINE GUTE GENESUNG

Sie sind wieder zu Hause. Wir hoffen, Sie haben sich bei uns wohlgeföhlt. Ihre Nachkontrolle bei der Operateurin oder beim Operateur findet in zwei Wochen statt. Dann werden Ihnen auch die Fäden entfernt.



## GUT ZU WISSEN

Zur Qualitätssicherung werden Sie vier Wochen nach der Operation von einer Fachperson der Hygiene telefonisch kontaktiert. Sollten Sie Fragen haben, nehmen wir uns gerne Zeit für Sie.

T: PD Dr.med. Henrik Eckardt, 061 285 10 20  
T: Prof.Dr.med. Marcel Jakob, 061 285 10 20  
E: [info.dornach@crossklinik.ch](mailto:info.dornach@crossklinik.ch)

WIEDER  
ZU HAUSE



# SO GEHT ES IN IHREM ALLTAG WEITER

**Nachkontrolle:** Der erste Termin zur Wundkontrolle und Fadenentfernung findet nach zwei Wochen bei uns im Spital statt. Einen weiteren Termin erhalten Sie für eine Röntgenkontrolle in sechs Wochen.

**Wundpflege:** Ihre Wunde wurde mit einem wasserfesten Pflaster versorgt, mit dem Sie auch duschen dürfen (nicht baden). Somit müssen Sie den Verband bis zur Kontrolle nicht selbst wechseln. Melden Sie sich umgehend bei uns bei neu auftretender Rötung, Überwärmung und Schwellung der Narbe oder wenn neues Wundsekret austritt. Nach rund vier Wochen können Sie Ihre Narbe ein bis zwei Mal am Tag mit einer fetthaltigen Creme oder spezieller Narbensalbe behandeln.

**Bewegen:** Ihr Gelenk darf voll belastet werden, vermeiden Sie aber ein gewaltsames Drehen. Gehen Sie zu Hause bei Bedarf und zur Sicherheit im Kreuzgang, in vier bis sechs Wochen können Sie die Stöcke weglassen.

**Arbeiten:** Lassen Sie sich Zeit. Die Arbeitsunfähigkeit für leichte Arbeiten beträgt in der Regel sechs Wochen. Besprechen Sie Ihre Rückkehr zu körperlicher Arbeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

**Sport:** Sie müssen Ihre Muskulatur erst langsam wieder aufbauen. Einfachen Sport wie Joggen sollten Sie frühestens drei Monate nach der OP beginnen. Belastende Sportarten wie Skifahren frühestens nach sechs Monaten. Am besten besprechen Sie mit uns, welche Sportarten für Sie möglich sind.

**Autofahren:** Normalerweise können Sie sechs Wochen nach der Operation wieder Autofahren. Ein früheres Fahren ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht ratsam.

**Sex:** Die erste Zeit sollten Sie vorsichtig sein.

**Reisen:** Es gelten keine besonderen Einschränkungen. Denken Sie an Ihr Metallimplantat, es könnte am Flughafen anschlagen. Sie erhalten Ihren Implantat-Pass im Spital.

**Zahnbehandlung:** In den ersten drei Monaten nach der Operation ist eine kurze Antibiotikabehandlung bei grösseren zahnärztlichen Eingriffen erforderlich. Daher raten wir von nicht dringenden Eingriffen in diesem Zeitraum ab. Ab dem vierten Monat ist eine Antibiotikabehandlung in der Regel nicht mehr notwendig.



# PHYSIO- THERAPIE UND GEHTRAINING

Hier finden Sie alle physiotherapeutischen Übungen, die Ihnen bei der Rehabilitation in den ersten sechs Wochen nach der Operation helfen. Diese orientieren sich an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Gerne passen wir die Übungen an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Jetzt aufklappen und loslegen.



## GUT ZU WISSEN

Wir empfehlen Ihnen, die ambulante Physiotherapie, die nach dem Eingriff gemacht werden sollte, schon vor der Operation zu organisieren. Dies ist in einer Physiotherapie Ihrer Wahl oder bei uns im Spital Dornach möglich.



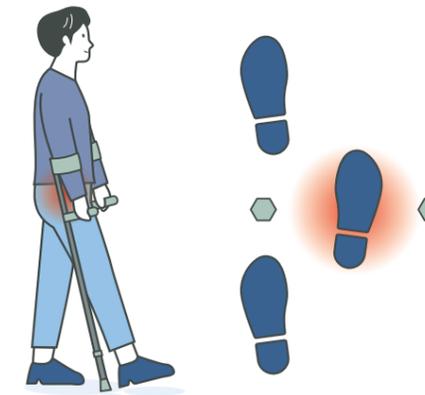
## HINLEGEN UND AUFSTEHEN

Zum **Hinlegen und Aufstehen** können Sie zur Unterstützung die Hand unter den Oberschenkel des operierten Beines legen. Das wird aber nur wenige Tage nötig sein.

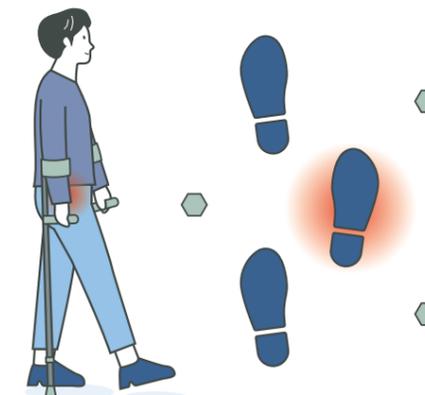


## GEHEN AN STÖCKEN

Der **3-Punkt-Gang** ist nur in den ersten Tagen nötig. Nehmen Sie die Stöcke gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne und stellen Sie das Bein der operierten Hüfte dazwischen. Überholen Sie mit dem gesunden Bein die Stöcke und setzen Sie es davor ab. Wiederholen Sie den Vorgang. Das operierte Bein wird durch die Stöcke entlastet.

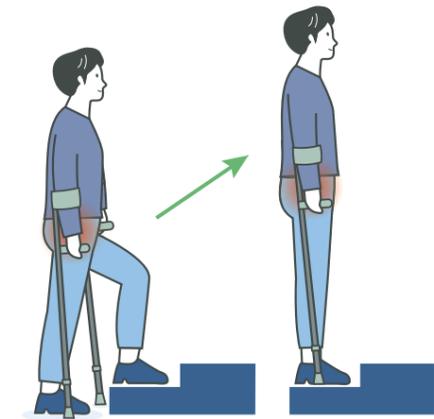


Der **Kreuzgang** ist nach wenigen Tagen erlaubt. Nehmen Sie den rechten Stock und das linke Bein gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne. Dann folgt der linke Stock mit dem rechten Bein. Beide Beine werden gleich belastet.



## TREPPENSTEIGEN

Beim **Treppenhinaufgehen** stellen Sie zuerst das gesunde Bein auf die nächste Stufe. Das Bein der operierten Hüfte und die Stöcke folgen. Stützen Sie sich auf der neuen Stufe auf die Stöcke und wiederholen Sie den Vorgang. Ist ein Handlauf (Treppengeländer) vorhanden, können Sie sich auch mit einer Hand daran festhalten.



Beim **Trepphinuntergehen** stellen Sie die Stöcke und das Bein der operierten Hüfte zuerst nach unten. Stützen Sie sich auf die Stöcke. Dann folgt das gesunde Bein. Ist ein Handlauf (Treppengeländer) vorhanden, können Sie sich auch mit einer Hand daran festhalten.

