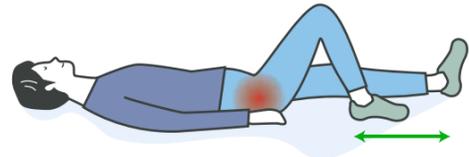


ÜBUNGEN

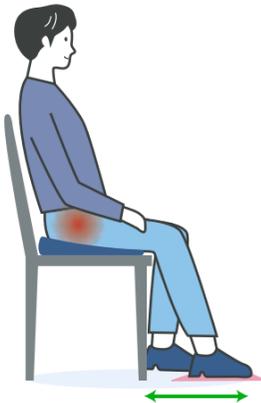
HÜFTBEUGUNG AUS RÜCKENLAGE

- 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

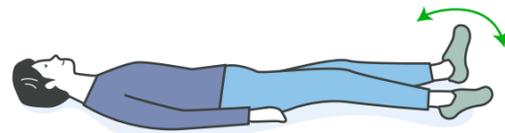
- Ausgangsstellung:** Sitzen, Oberkörper aufrecht, Füße auf einer rutschigen Unterlage
Durchführung: Schnelle, kleine Wischbewegungen der Füße, als ob Sie den Boden polieren würden
Vorsicht: Beachten Sie Ihre Beinachse (Fuss-, Knie- und Hüftgelenk bleiben in einer Linie)
Wiederholung: 30x30 Sekunden, 2x täglich



ÜBUNGEN

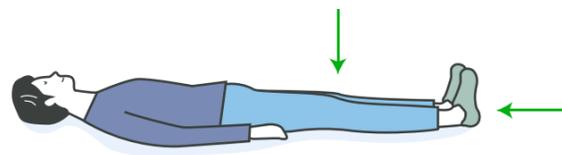
KREISLAUFAKTIVIERUNG

- 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: 10x10 Sekunden, 2x täglich



WIR FREUEN UNS AUF SIE

KANTONSSPITAL OLTEN
Baslerstrasse 150
4600 Olten

Telefon: 062 311 41 11
E-Mail: Info.kso@spital.so.ch



 [solothurnerspitaeler](#)
 [solothurnerspitaeler](#)

solothurner
spitäler **soH**

PHYSIO-
THERAPIE

HÜFTGELENKERSATZ

RECOVERY PLUS – NACH DER OP SCHNELLER OK



IHR HANDBUCH
ZUR RASCHEN
GENESUNG

solothurner
spitäler **soH**

ICH BIN EIN
LESEZEICHEN.

MICH KANN MAN EINKLAPPEN ODER ABTRENNEN UND EINLEGEN.

AUF DER RÜCKSEITE FINDEN SIE AUSSERDEM DIE SCHMERZSKALA FÜR DIE ZEIT NACH DER OPERATION.

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 Dr. med. Christoph Schwaller, Chefarzt Orthopädie und Traumatologie und Behandlungsteam



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

T: Dr. med. Christoph Schwaller, 062 311 53 53
T: Dr. med. Patric Scheidegger, 062 311 50 25
E: orthopaedie.kso@spital.so.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:
solothurnspitaeler.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, sodass das Bein nach der Operation wieder voll belastet werden kann. Der Eingriff dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Am dritten Tag nach der OP kehren Sie nach Hause zurück.



RUNDUM GUT VORBEREITET

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 abgestimmt. Zu allen Terminen darf eine Person mitkommen. Am besten diejenige, welche Sie auch zu Hause unterstützt.

PHYSIOTHERAPIE VOR DER OP

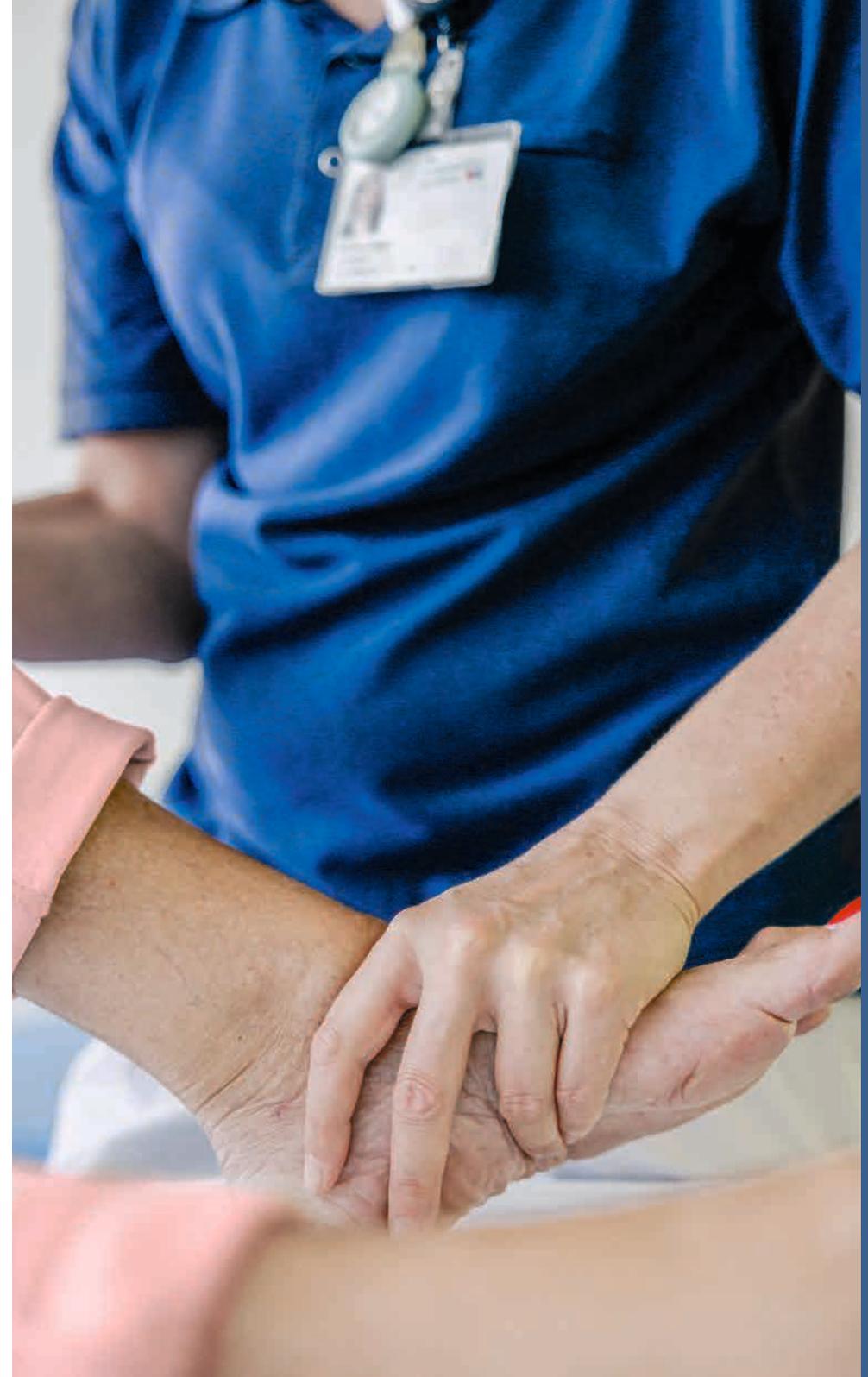
Drei bis vier Wochen vor Ihrem Eingriff machen wir Sie vertraut mit dem Gehtraining an Stöcken, Treppensteigen sowie wichtigen Übungen und Verhaltensweisen nach der Operation.

Ort: Physiotherapie Kantonsspital Olten,
Erdgeschoss, Haus E

Dauer: ca. 1 Stunde

Kontakt: 062 311 43 51 oder
sekr-physiotherapie.kso@spital.so.ch

Mitbringen: flache, geschlossene Schuhe, zwei Unterarmgehstöcke. (Es besteht die Möglichkeit, 10 Min vor Beginn Stöcke beim Sekretariat der Physiotherapie zu kaufen. Kosten: ca. CHF 40.-)





ANÄSTHESIEGESPRÄCH

In der anästhesiologischen präoperativen Abklärung (APRA) 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: Der Empfang oder das Sekretariat erklären Ihnen gerne den Weg in die APRA (Gebäude B, 1. Stock)

Dauer: ca. 1 Stunde

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

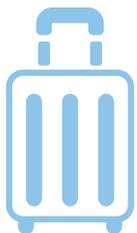
SO BEREITEN SIE SICH AUF DEN EINGRIFF VOR

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. Und 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 Ihre Wohnräume von Stolperfallen (Teppiche wegrollen, lose Kabel versorgen etc.) und machen Sie die Dinge für den täglichen Bedarf leicht zugänglich.
- Bereiten Sie einen Stuhl vor, am besten mit Lehne und Keilkissen. 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 könnte hilfreich sein.



DAS RICHTIGE EINPACKEN

- Nehmen Sie nur diejenigen persönlichen Dinge mit, die Sie während des Spitalaufenthalts auch wirklich gebrauchen. Lassen Sie bitte Ihre Wertsachen wie z.B. Schmuck usw. zu Hause.
- Empfohlen ist bequeme Kleidung, die Sie leicht ausziehen können, sowie rutschfeste 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, Sitzkeil und Greifzange (alles auch bei uns im Spital erhältlich).
- 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).

4 TAGE VOR DER OP



Körperpflege: Waschen Sie sich ab jetzt nur noch mit dem von uns abgegebenen Haut- und Schleimhautvorbereitungssset (Prontoderm).



Allergien: Wenn Sie Allergien haben, sollten Sie diese bereits mit Ihrem Behandlungsteam besprochen haben. Sonst tun Sie das bitte jetzt.

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. Klare Flüssigkeiten sind bis zwei Stunden vorher erlaubt. Wenn Sie unsicher sind, ob ein Getränk dazuzählt, verzichten Sie lieber darauf.





IHR EINTRITT

Wenn nicht anders vereinbart, erfolgt Ihr Eintritt am Operationstag. Melden Sie sich am Empfang des KSO, Kantonsspital Olten. Sie werden von einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin der Tagesstation abgeholt.

Ort: Empfang des KSO, Kantonsspital Olten, Haupteingang, Haus B

Zeitpunkt: Einen Tag vor der Operation wird Ihnen der Zeitpunkt Ihres Eintrittes telefonisch mitgeteilt (voraussichtlich nachmittags).

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:

Nach Ihrem Eintritt in die Tagesklinik markieren wir Ihr zu operierendes Bein. Ihre persönlichen Sachen verstauen Sie in einem mobilen Schrank, der später auf Ihr Zimmer gebracht wird. Zur Sicherheit werden Sie mehrmals nach Ihrem Namen und dem geplanten Eingriff gefragt. Kurz vor der OP legen wir den Infusionskatheter, stellen die Überwachungsgeräte ein und beginnen mit der abgesprochenen Narkose.



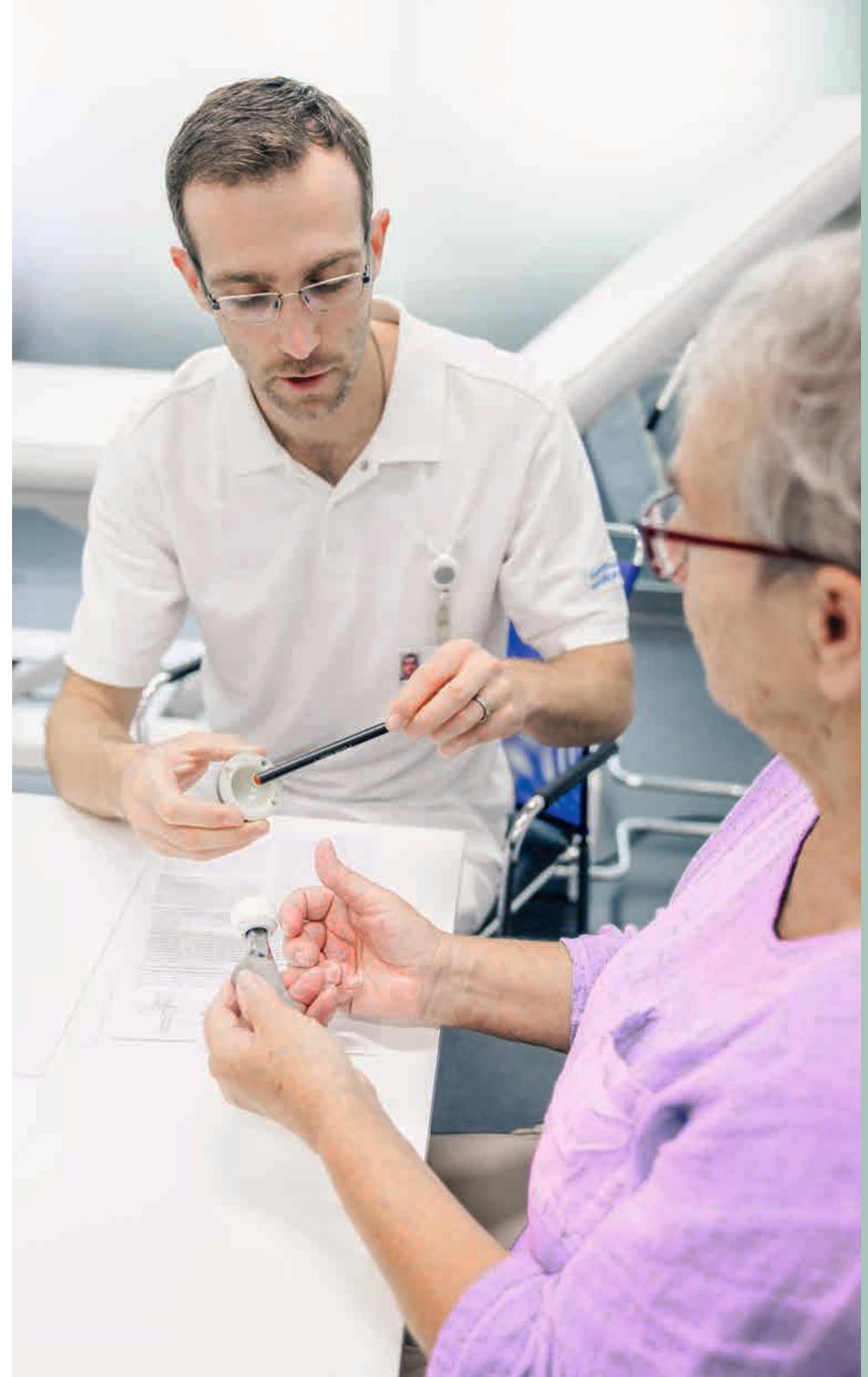
OPERATION:

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 60 bis 90 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 Pflegeperson auf die Station begleitet.





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

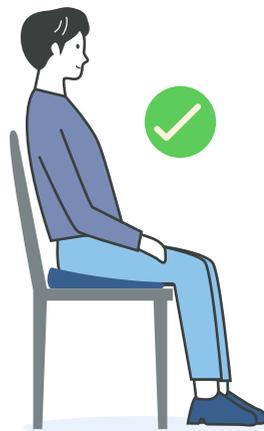
Sie können Ihre Hüfte voll belasten. Eine frühe Mobilisation unterstützt die Heilung und hilft, Schmerzen und Schwellung zu lindern. Lagern Sie die Beine in Ruhephasen hoch. Melden Sie sich, wenn Ihre Beschwerden zunehmen.

WAS SIE JETZT BEACHTEN MÜSSEN

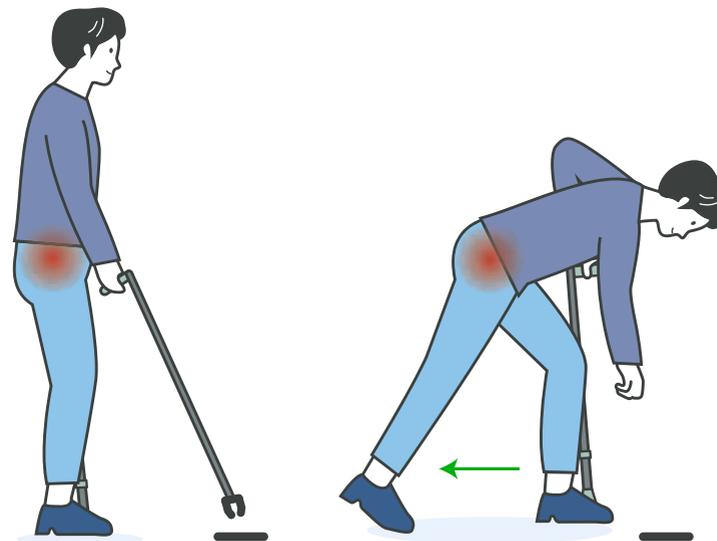
Richtig liegen: Das Liegen ist auf beiden Seiten erlaubt, sobald es Ihnen von den Schmerzen her möglich ist. Dabei die Hüfte nicht über 90° beugen. Beim Liegen auf der gesunden Seite empfehlen wir, ein Kissen zwischen die Beine zu legen. Sie werden bei Bedarf von der Physiotherapie instruiert.



Richtig sitzen: Um eine optimale Heilung zu ermöglichen und einer Auskugelung vorzubeugen, dürfen Sie Ihr Hüftgelenk nicht über einen Winkel von 90° beugen. Achten Sie auch darauf, Ihre Beine nicht zu überkreuzen oder nach aussen zu drehen.



Richtig bücken: Bücken ist nur erlaubt mit nach hinten gestrecktem Bein. Deshalb empfehlen wir, Gegenstände mit einer Greifzange vom Boden aufzuheben. Ebenfalls brauchen Sie Hilfe beim Waschen der Füße, Sockenziehen und Schuhebinden. 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

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

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

1. TAG NACH DER OP

DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Gehtraining mit Böckli oder Stöcken (Instruktion durch Physiotherapie)
- ✓ Selbstständiges Durchführen der Übungen
- ✓ Aufstehen ans Lavabo oder zur Toilette in Begleitung
- ✓ An- und ausziehen mit Unterstützung
- ✓ Aufstehen an den Tisch zum Essen in Begleitung oder selbstständig
- ✓ (Aus dem und ins Bett mit Unterstützung)
- ✓ Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung
- ✓ Abgabe Broschüre Blutverdünner (Xarelto)

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

2. TAG NACH DER OP

DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Gehtraining und Treppensteigen (Instruktion durch Physiotherapie)
- ✓ Selbstständiges Durchführen der Übungen
- ✓ Aufstehen für Dusche oder Toilette selbstständig
- ✓ An- und ausziehen mit Unterstützung (Füße) oder selbstständig
- ✓ Aufstehen an den Tisch zum Essen selbstständig
- ✓ Selbstständige Mobilisation
- ✓ Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung
- ✓ Austrittsgespräch Arzt
- ✓ Patientenedukation Xarelto durch Pflegende

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

IHR VORAUSSICHTLICHER AUSTRITTSTAG

DAS HABEN SIE ERHALTEN

- ✓ Falls nötig, eine weitere Einheit Physiotherapie
- ✓ Alle Austrittsunterlagen und Hilfsmittel
- ✓ Austritt vor dem Mittag
- ✓ Schmerzmedikamente nach Plan und Verordnung
- ✓ Erste Dosis Blutverdünner am Abend

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. Ich weiss, wie ich den Verband wechseln kann.
- Meine Schmerzen sind erträglich und ich weiss, wie ich die Medikamente einnehme.
- Das Austrittsgespräch mit dem Arzt hat stattgefunden.
- Ich weiss, wie ich mich zu Hause verhalten soll.
-



WEITERHIN EINE GUTE GENESUNG

Sie sind wieder Hause. Wir hoffen, Sie haben sich bei uns wohlfühlt. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Alltag sicher bestreiten. Ihre Nachkontrolle beim Operateur findet in vier bis sechs Wochen statt.



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: Dr. med. Christoph Schwaller, 062 311 53 53
T: Dr. med. Patric Scheidegger, 062 311 50 25
E: orthopaedie.kso@spital.so.ch

DAS KÖNNTE IHNEN ZU HAUSE HELFFEN

SITZKEIL

- Empfohlen ab einer Körpergrösse von ca. 160 cm
- Erhältlich in der Apotheke, einem Hilfsmittelmarkt oder bei uns (Kosten ca. CHF 20.-)

WC-AUFSATZ

- Empfohlen ab einer Körpergrösse von ca. 180 cm
- Erhältlich in der Apotheke, einem Hilfsmittelmarkt oder Sanitätsgeschäft

GREIFZANGE

- Empfohlen, wenn Sie alleine wohnen und nicht in eine stationäre Rehabilitation gehen
- Erhältlich in der Apotheke, einem Hilfsmittelmarkt oder bei uns (Kosten ca. CHF 33.-)



SO GEHT ES IN IHREM ALLTAG WEITER

Nachkontrolle: Den ersten Kontrolltermin zur Wundkontrolle und Fadenentfernung vereinbaren Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Den Kontrolltermin bei der Orthopädie sollten Sie bereits erhalten haben, er findet nach vier bis sechs Wochen statt.

Wundpflege: Kontrollieren Sie Ihre Wunde regelmässig und wechseln Sie den Verband wie besprochen. 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 im Kreuzgang. Sie werden an Sicherheit gewinnen und in vier bis sechs Wochen die Stöcke weglassen können.

Arbeiten: Lassen Sie sich Zeit und schonen Sie sich. Am Anfang sind Sie sehr müde. 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 bei der Nachkontrolle in der Orthopädie Ihren Implantat-Pass.

Zahnbehandlung: Zur Infektionsprophylaxe Ihres künstlichen Hüftgelenks empfehlen wir, in den ersten drei Monaten nach der OP keine grösseren Zahnsanierungen vorzunehmen. Bei akuten Eingriffen (wie z.B. Entzündung oder eitriger Zahn) besprechen Sie eine Antibiotikabehandlung mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.

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.

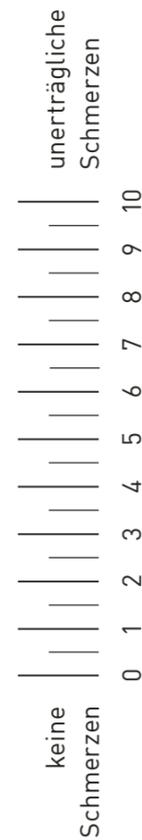


GUT ZU WISSEN

Wir empfehlen keine ambulante Physiotherapie bis sechs Wochen nach der Operation. Machen Sie in dieser Zeit jedoch regelmässig selbstständig diese Übungen, um die Heilung bestmöglich zu unterstützen.

SCHMERZSKALA

Nach dem Eingriff können Schmerzen im operierten Bein auftreten. Diese Schmerzskala hilft Ihnen dabei, Ihre Schmerzen einzuordnen.



HINLEGEN UND AUFSTEHEN

Zum **Hinlegen** setzen Sie sich auf das Bett, die operierte Hüfte ist näher zum Kopfende. Rutschen Sie mit dem Gesäss leicht nach hinten. Heben Sie zuerst das gesunde Bein auf das Bett. Anschliessend kommt das Bein der operierten Hüfte. Dabei können Sie zur Unterstützung die Hand unter den Oberschenkel legen. Das wird aber nur wenige Tage nötig sein.

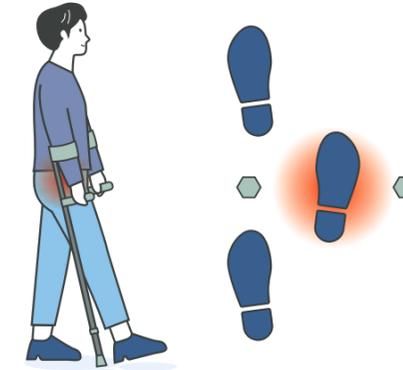


Beim **Aufstehen** verlassen Sie das Bett auf der operierten Seite. Heben Sie zuerst das Bein der operierten Hüfte aus dem Bett. Dabei können Sie zur Unterstützung die Hand unter den Oberschenkel legen. Anschliessend folgt das gesunde Bein. Achten Sie darauf, das Bein Ihrer operierten Hüfte leicht nach vorne zu strecken und Ihr Gleichgewicht zu halten.

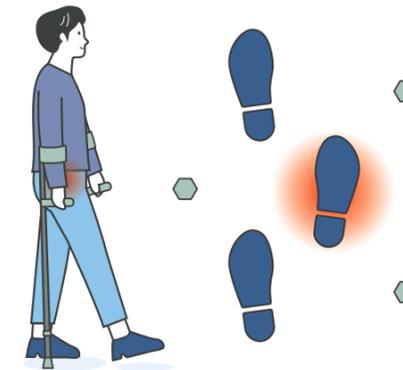


GEHEN AN STÖCKEN

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.

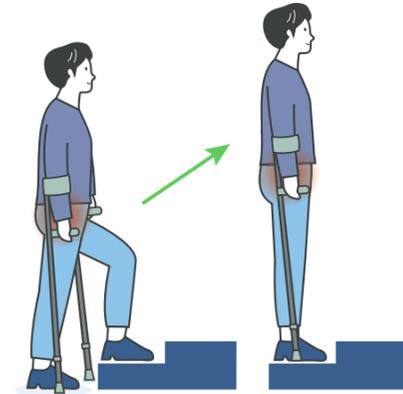


Der **Kreuzgang** ist nach wenigen Tagen erlaubt. Nehmen Sie den rechten Stock und das linke Bein gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne. Dann folgt der linke Stock mit dem rechten Bein. Beide Beine werden gleich belastet.



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 **Treppenhinuntergehen** 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.

