

# **Tipps für zu Hause**

## *Praktische Ratschläge für zu Hause*

*In den ersten sechs bis acht Wochen nach der Operation ist Ihr neues Gelenk noch relativ ungeschützt, bis die Muskulatur wieder gestärkt und aufgebaut ist. Sie gibt dem Gelenk die notwendige Stabilität und schützt es gegen falsche Bewegungen.*

*Auf den nächsten Seiten begleiten wir Sie bei Ihren täglichen Aktivitäten und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihrem neuen Gelenk durch richtiges Verhalten den anfänglich nötigen Schutz bieten. Je aktiver Sie mitarbeiten, umso schneller erreichen Sie Ihr Ziel – und Sie werden belohnt mit dem angenehmen Gefühl neu gewonnener Lebensqualität.*

*Einzelheiten zu Ihrer persönlichen Nachbehandlung und den zeitlichen Rahmen sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen.*

*Orthopädie im Severinsklösterchen  
Endoprothesen-Zentrum Köln*



### **1. Richtiger Umgang mit Gehhilfen (Stützen)**

- Beim Stehen sollten beide Stützen geringfügig vor und seitlich zu Ihren Füßen stehen.
- Halten Sie die Hüfte dabei möglichst gerade. Sie sollten mit leicht gebeugten Ellenbogen gerade stehen können.
- Stützen Sie sich beim Gehen fest auf die Handgriffe Ihrer Gehhilfen.
- Achten Sie darauf, das Gewicht mit den Händen und nicht mit den Unterarmen zu tragen.
- Belasten Sie das operierte Knie beim Gehen so, wie Sie es in der Klinik gelernt haben.



### **Sicher Treppen steigen**

Versuchen Sie das Treppensteigen beim ersten Mal nicht allein.

### **2. Treppen hinaufsteigen**

- Setzen Sie zuerst das gesunde Bein auf die erste Treppenstufe.
- Drücken Sie sich mit dem gesunden Bein und mit Ihren Händen ab, um das operierte Bein auf dieselbe Stufe zu heben.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie auf dem oberen Treppenabsatz angekommen sind.
- Das Gleiche gilt, wenn die Treppe ein Geländer hat.



### **3. Treppen hinuntergehen**

- Setzen Sie beide Stöcke auf die erste Stufe und stellen zuerst das operierte Bein auf diese Stufe.
- Verlagern Sie dabei so viel Gewicht wie möglich auf die Gehhilfen.
- Stellen Sie anschließend das gesunde Bein hinunter auf diese Stufe.
- Wenn Ihr gesundes Bein kräftig genug ist, können Sie aber auch beide Stöcke gleichzeitig mit dem operierten Bein auf die nächste Stufe stellen und das gesunde Bein nachstellen.



#### **4. Richtiges Setzen**

- Vermeiden Sie in der Anfangsphase das Sitzen in tiefen Sesseln.
- Ideal sitzen Sie auf hohen, stabilen Stühlen mit Armlehnen. Mit einem Kissen können Sie die Sitzhöhe erhöhen.
- Zum Hinsetzen gehen Sie rückwärts zum Stuhl, bis Sie leicht die Stuhlkante spüren.
- Nehmen Sie dann beide Stöcke Ihrer Gehhilfen auf die Seite des gesunden Beines.
- Stützen Sie sich beim Setzen auf den Lehnen ab und strecken das operierte Bein leicht nach vorn.
- Sitzen Sie aufrecht – die Beine sind im »stumpfen Winkel« zum Körper.
- Zum Aufstehen rutschen Sie nach vorn und stehen mit Hilfe der Armlehnen zuerst mit dem gesunden Bein auf. Das operierte Bein ist wieder leicht vorgestreckt.



#### **5. Zur Toilette gehen**

- In der Übergangszeit ist ein erhöhter Toilettensitz empfehlenswert.
- Sie greifen mit beiden Stützen auf der gesunden Seite entweder zu den Armlehnen eines vorhandenen Toilettenstuhles oder zum Haltegriff neben der Toilette.
- Dann langsam niedersetzen und dabei das operierte Bein leicht vorstrecken.
- Aufstehen, wie beim Stuhl, durch Abstützen auf den Armlehnen oder dem Haltegriff. Das operierte Bein ist leicht vorn.



#### **6. Duschen**

- Eine rutschfeste Unterlage und ein Haltegriff an der Wand helfen Ihnen, das Gleichgewicht zu halten.
- Vergewissern Sie sich vor dem Duschen, dass das Wasser richtig temperiert ist.
- Stellen Sie zuerst das gesunde Bein in die Duschkabine. Die Gehhilfen sind außerhalb, aber in bequemer Reichweite.
- Nehmen Sie am besten einen Schwamm mit langem Handgriff, damit Sie sich nicht vornüber beugen müssen.
- Treten Sie beim Verlassen der Duschkabine zuerst mit dem operierten Bein hinaus.



### **7. Baden**

- Gehen Sie mit Hilfe Ihrer Gehhilfen zur Breitseite der Badewanne.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Wasser gut temperiert ist.
- Zum Einsteigen auf den Rand setzen oder auf einen Stuhl (nicht abgebildet), der höher sein sollte und direkt neben der Wanne steht.
- Heben Sie erst das operierte und dann das gesunde Bein über den Wannenrand und setzen Sie sich möglichst so, dass Sie gegenüber dem Wasserhahn sitzen. Sie können das Bein mit Hilfe Ihrer Hände unter dem Oberschenkel in die Wanne heben.
- Zum Verlassen der Wanne die Beine wieder vorsichtig über den Wannenrand heben.



### **8. Sich ins Bett legen**

- Setzen Sie sich nahe dem Kopfende rückwärts auf das Bett.
- Rutschen Sie mit dem Gesäß leicht nach hinten, und heben Sie zuerst Ihr gesundes Bein auf das Bett.
- Anschließend folgt das operierte Bein. Sie können unterstützend Ihre Hände unter den Oberschenkel legen oder einen Beinheber verwenden. Danach können Sie sich auf den Rücken legen.
- Die Bewegungen sollten gleichmäßig mit Becken und Beinen erfolgen. Die Beine bleiben leicht gespreizt.
- Aufstehen zuerst mit dem operierten Bein – Sie können auch hierbei mit den Händen etwas unterstützen. Strecken Sie das Bein leicht nach vorn und suchen Sie das Gleichgewicht. Heben Sie danach das gesunde Bein aus dem Bett.
- Das Bett sollte fest stehen und etwa 70 cm hoch sein. Wenn es zu niedrig ist, können Sie eine zweite Matratze einlegen.





### **9. Richtig schlafen**

- Empfehlenswert ist das Schlafen auf dem Rücken.
- Wenn Sie gern auf der Seite liegen, sollten Sie sich ein Kissen zwischen die Knie legen, damit sich Ihre Beine während des Schlafens nicht überkreuzen können und die Hüfte einseitig dreht.
- Das Schlafen in einer Lagerungsschiene verhindert in der ersten Zeit ein Außen- und Innendrehen des operierten Beines.



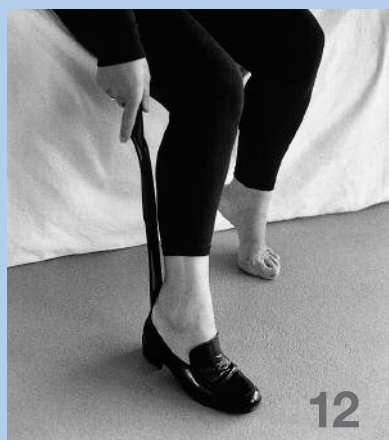
### **10. Anziehen von Kleidungsstücken**

- Bevorzugen Sie bequeme Kleidung.
- Das Anziehen kann anfänglich unter Fremdhilfe erfolgen oder durch den Einsatz von Hilfsmitteln. Hierzu fassen Sie mit dem Haken Ihres Anziehstocks den Bund Ihrer Kleidung und ziehen sie zuerst über das operierte Bein bis über das Knie.
- Dann stellen Sie sich mit Hilfe einer Gehhilfe auf Ihr gesundes Bein und ziehen das Kleidungsstück ganz nach oben.
- Beim Ausziehen schlüpfen Sie zuerst mit dem gesunden Bein aus der Kleidung.



### **11. Socken und Strümpfe**

- Ziehen Sie Ihre Socken zuerst auf einen Strumpfanzieher. Ferse und Zehenteil von der Socke sollten vorn eng anliegen.
- Sie halten die Bänder seitlich fest, schlüpfen in die Socke und ziehen sie mit dem Strumpfanzieher hoch.
- Auf der nicht operierten Seite können Sie die Socke unter Anheben des Fußes anziehen, nicht hinunter bücken.
- Zum Ausziehen haken Sie mit dem Strumpfanzieher hinten an der Ferse ein und ziehen die Socke vom Fuß.



### **12. Schuhe**

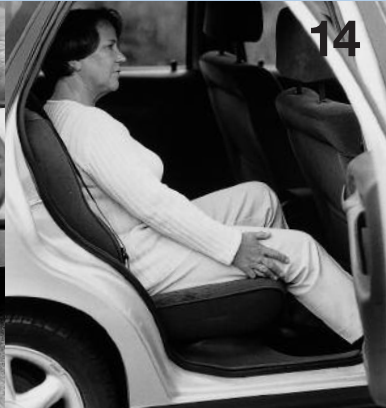
- Tragen Sie flache, feste Schuhe mit einfachem Einstieg ohne Schnürsenkel (Slipper), sodass Sie sich beim Anziehen nicht vornüber beugen müssen.
- Verwenden Sie zum An- und Ausziehen einen Anziehstock oder einen Schuhlöffel mit extra langem Griff.



13

### 13. In der Küche

- Vorteilhaft ist eine Schürze mit mehreren Taschen.
- Heiße Flüssigkeiten am besten in Behältern mit Deckel transportieren.
- Schieben Sie Gegenstände auf der Theke entlang, anstatt sie zu tragen.
- Machen Sie beim Gehen grundsätzlich kleine Schritte, anstatt Ihren Körper zu drehen.
- Verwenden Sie eine Greifzange zum Aufheben von Gegenständen.
- Das operierte Bein beim Hantieren am Backofen nicht beugen, sondern mit gestrecktem Knie nach vorn halten.
- Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie ihn so, dass die operierte Beinseite zum Ofen zeigt.
- Benutzen Sie zum Tisch decken und Geschirr transportieren einen Servierwagen (ca. 80 cm hoch), um unnötige Wege zu vermeiden.



14

### 14. In das Auto einsteigen

- Fahren Sie selbst erst wieder Auto, wenn Ihr Arzt es Ihnen erlaubt hat und Sie keine Gehhilfen mehr benötigen.
- Steigen Sie möglichst auf der Seite ein, wo Sie am meisten Beinfreiheit haben (in der Regel auf der Beifahrerseite).
- Setzen Sie sich rückwärts auf den Autositz.
- Heben Sie langsam und in kleinen Schritten Ihre Beine ins Auto, am besten mit Unterstützung Ihrer Hände unter dem Oberschenkel.
- Achten Sie darauf, dass die Bewegungen gleichmäßig mit dem Becken und den Beinen erfolgen. Der Körper sollte möglichst gerade bleiben.



15

### 15. Spaziergehen

- Beginnen Sie frühzeitig mit regelmäßigen Spaziergängen auf gut ausgebauten Wegen. Zu Beginn genügt ein kurzer Spaziergang von 5 bis 10 Minuten.
- Steigern Sie allmählich Ihre Gehstrecke.
- Vermeiden Sie unebene, rutschige Wege und tragen Sie immer festes Schuhwerk.

# Was Sie noch beachten sollten

## **Tragen von Kompressionsstrümpfen**

Um das Risiko einer Thrombose (Blutgerinnsel, das die Venen im Bein verstopft) oder einer Lungenembolie (in die Lungen gelangtes Blutgerinnsel) zu verringern, erhalten Sie vor und nach der Operation Medikamente und tragen je nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt bis etwa einen Monat nach der Operation Kompressionsstrümpfe. Diese können Sie morgens beim Baden oder Duschen und abends kurz ausziehen, aber nicht länger als 30 Minuten. Die Strümpfe sollten beim Tragen keine Falten schlagen. Besonders wichtig ist das Tragen der Kompressionsstrümpfe in der Nacht.

## **Operationsnarbe**

Sobald Ihre Narbe völlig trocken ist, dürfen Sie duschen gehen. Beim Abtrocknen bitte nicht trocken reiben, sondern sanft abtupfen. Sollten sich jedoch leichte Bläschen oder kleine Wundbereiche um die Narbe bilden, befragen Sie bitte noch einmal Ihren Arzt.

## **Ernährung**

Es gibt keine besonderen Einschränkungen bezüglich der Ernährung. Bevorzugen Sie abwechslungsreiche Kost mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie täglich sechs bis acht Gläser Wasser. Dies hilft die Verdauung zu fördern.

## **Fahren von Kraftfahrzeugen**

Sie sollten erst wieder Auto fahren, wenn Ihr Arzt es Ihnen erlaubt. Sie müssen beide Beine zur Bedienung der Pedale gut unter Kontrolle haben und keine

Gehhilfen mehr benötigen. Diese Vorschrift ist zu Ihrem eigenen und zum Schutz Ihrer Mitmenschen gedacht. Fahren Sie auch kein Auto, wenn Sie Schmerzmittel eingenommen haben.

## **Sexualität**

In den ersten 6–12 Wochen nach dem operativen Eingriff sollten Sie auf eine zu starke Kniebeugung verzichten, um ein Spannungsgefühl oder leichte Gelenkirritationen auszuschließen. Ansonsten steht der Wiederaufnahme der sexueller Aktivitäten grundsätzlich nichts entgegen. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie sich verhalten sollen und welche Bewegungsmuster erlaubt sind, scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt zu befragen.

## **Regelmäßige Nachuntersuchungen...**

In den Monaten und Jahren nach Ihrer Operation sollten Sie das Angebot Ihres Arztes zu regelmäßigen Nachuntersuchungen unbedingt nutzen, auch wenn Sie beschwerdefrei sind. Sie geben Ihrem Arzt damit nicht nur Gelegenheit, Ihre Rehabilitation zu verfolgen, sondern auch eventuelle Komplikationen, die möglicherweise erst nach mehreren Jahren auftreten, frühzeitig zu erkennen.

Nachsorgetermine tragen Sie am besten gleich in Ihren Endoprothesenpass ein, den Sie in der Klinik erhalten.