Was uns

besonders macht





Nur Menschlichkeit ermöglicht wirklich gute Medizin



Menschlich umsorat dank christlicher

behandelt auf

Aufaehoben im ganzheitlichen Netz der Caritas

Versor-

gungsnetz

Der Caritas Vorteil

Wir sind Teil des größten deutschen Versorgungsnetzwerks - der Caritas. Das heißt, wir beraten und betreuen Sie auch vor und nach Ihrer Behandlung umfassend und persönlich.





Legen Sie sich eine größere Plastiktüte auf den Sitz. Diese verbessert die Rutschfähigkeit. Lassen Sie sich die Rückenlehne etwas nach hinten stellen und den Sitz zurückschieben.

Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Nehmen Sie erst dann beide Beine gleichzeitig ins Auto hinein.

Beim Aussteigen erst beide Beine gleichzeitig aus dem Auto herausnehmen und dann aus den Knien heraus aufstehen.

Treppensteigen



Das gesunde Bein zuerst vor, Gehhilfe und operiertes Bein nachstellen



Treppab:

Gehhilfe und operiertes Bein zuerst runter und gesundes Bein nachstellen.

Eselsbrücke:

Gesund geht es bergauf, krank geht es bergab!

- + Benutzen Sie die Gehstützen in den nächsten sechs Wochen.
- + Laufen Sie erst ohne Gehhilfe, wenn Sie längere Strecken ohne Schmerzen und ohne Ausweichbewegungen gehen können sowie nach Absprache mit Ihrem behandelnden Chirurgen.
- + Bei Fragen über Hilfsmittel, rund um den Haushalt und Mobilität beraten Sie unsere Physiotherapeuten gern.
- + Eine anschließende physiotherapeutische Behandlung in einer stationären Einrichtung für Rehabilitation oder ambulanten Physiotherapie Praxis ist zu empfehlen.



+ Zentrale

Telefon: 030-4092-0 Fax: 030-4092-476

+ Sekretariat Chirurgie

Telefon: 030-4092-521 Fax: 030-4092-529

+ E-Mail: chirurgie@dominikus-berlin.de

+ Internet:

www.caritas-klinik-dominikus.de

Informationen für Patientinnen, Patienten und Angehörige

Physiotherapie

operationen

nach Hüftgelenks-



Übungsprogramm

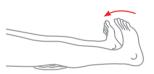
in Rückenlage



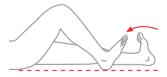
1 Abwechselnd Fußspitzen hochziehen und runterdrücken. 3 x wiederholen!



2 Beide Fußspitzen hochziehen, Oberschenkel anspannen, Knie strecken, Gesäß anspannen. 1 Minute halten. 3 x wiederholen!



3 Beide Fußspitzen hochziehen, Kniekehlen auf eine Handtuchrolle runterdrücken, Fersen anheben. Das Knie muss liegen bleiben.



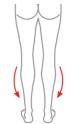
 Das Knie beugen und strecken, die Ferse auf der Unterlage lassen.
 x wiederholen!



5 Beide Beine aufstellen, die Fußsohlen auf die Unterlage drücken, 5 Sekunden halten und Spannung wieder lösen. 3 Durchgänge à 15 Wiederholungen!

Ausgangsstellung Stand

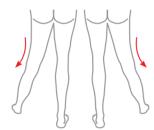
Sorgen Sie dafür, dass Sie sicheren Halt haben, z. B. an einer Stuhllehne. **Pro Übung 3 Durchgänge à 10 Wiederholungen.**



1 Die Beine leicht auseinander, dabei das Körpergewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilen.



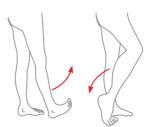
2 Beide Fersen gleichzeitig hochziehen, auf die Zehenspitzen stellen und wieder absetzen. Dabei den Druck auf das Großzehengrundgelenk beibehalten.



3 Abwechselnd das operierte und das gesunde Bein zur Seite führen. Pro Bein 3 Durchgänge à 10 Wiederholungen.



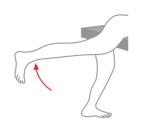
Abwechselnd die rechte und die linke Ferse zum Gesäß führen, die Oberschenkel bleiben dabei auf einer Höhe, der Unterschenkel wird gerade nach oben geführt.



Stellen Sie das operierte Bein nach vorne auf die Ferse. Führen Sie es wieder nach hinten und stellen Sie es auf der Fußspitze in Höhe der gesunden Ferse ab. Strecken Sie jetzt das Knie bis Sie ein Dehnen in der Leiste spüren. 5 Sekunden in dieser Stellung bleiben, danach das Bein wieder nach vorne führen.

Ausgangsstellung

halbe Bauchlage



Heben Sie das operierte Bein gestreckt nach hinten an. Die Ferse zeigt dabei nach außen.



② Übung wie davor, jedoch mit gebeugtem Kniegelenk. Der Unterschenkel darf dabei nicht nach innen oder außen kippen.

Polstern Sie die Kante Ihres Küchentisches mit einer Decke und legen Sie sich mit dem Bauch und dem Oberkörper darauf. Halten Sie sich fest. Die Knie sind leicht gebeugt, so dass das Becken ganz aufliegt. **Pro Übung 3 Durchgänge à 10 Wiederholungen.**

Was erwartet Sie nach der Operation?

Nach Erhalt eines künstlichen Hüftgelenkes sollten Sie zumindest in den ersten drei Monaten nach der Operation folgende Verhaltensregeln berücksichtigen:

Vermeiden Sie:

- + die Beine übereinander zu schlagen
- + das operierte Bein nach außen zu drehen
- + das Bein über 90° heranzuziehen (Strümpfe und Schuhe nicht selbstständig anziehen)
- + sich nach vornüberzubeugen
- zu tief zu sitzen

Darauf sollten Sie achten:

- + stellen Sie beim Sitzen die Füße auf den Boden
- + langes Sitzen vermeiden
- + Knie- und Hüftgelenk sollten in einer Linie nach vorne schauen
- + stehen Sie aus liegender Stellung anfangs nur zur operierten Seite hin auf
- + legen Sie nachts ein Kissen zwischen die Beine
- + sollten Sie auf der Seite liegen wollen, dann legen Sie sich anfangs nur auf die gesunde Seite und legen Sie in Seitenlage ein dickes Kissen zwischen die Beine
- nach vier Wochen ist auch die Seitenlage auf der operierten Seite erlaubt

Ihr Weg zu uns



Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf Kurhausstraße 30, 13467 Berlin

+ S-Bahn S1 Hermsdorf

+ Bus Bus 125 Dominikus-Krankenhaus (Kurhausstr./Falkentaler Steig)
Bus 220, 326 Loerkesteig

+ Auto Autobahn A111

Ausfahrt Hermsdorfer Damm Hermsdorfer Damm bis Hermsdorf folgen links abbiegen in den Falkentaler Steig links abbiegen in die Kurhausstraße

