

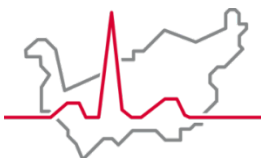
Heimprogramm nach Hüftprothese

PATIENTENINFORMATION



Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie

Um den Heilungsprozess im neuen Gelenk zu unterstützen, erhalten Sie in dieser Broschüre wertvolle Informationen und eine gezielte Auswahl an Übungen.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

VERHALTENSREGELN FÜR DIE NÄCHSTEN 6 WOCHEN

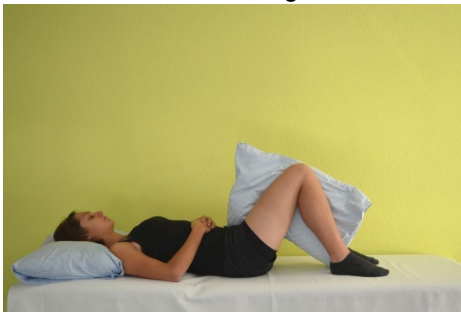
- schmerzadaptierte Vollbelastung an Unterarmgehstöcken für 2 - 4 Wochen
- Mobilisationsregeln für 6 Wochen nach der Operation: bei feststehendem Bein, keine ruckartige und forcierte Drehung des Oberkörpers zur Gegenseite



- der zusätzliche Hilfsmittelbedarf wird mit dem/der behandelnden Physiotherapeut/in abgeklärt

LAGERUNG

Für die Seitenlage empfehlen wir, ein Kissen zwischen die Beine zu nehmen, um eine stabile Position zu gewährleisten.



GANGSCHULE



Im 3-Punkte-Gang

Nehmen Sie die Stöcke gleichzeitig auf die gleiche Höhe nach vorne und stellen Sie das operierte Bein dazwischen. Überholen Sie mit dem gesunden Bein.



Im Kreuzgang

Nehmen Sie den rechten Stock und das linke Bein gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne. Dann folgt der linke Stock mit dem rechten Bein.

TREPPE

Erlernen Sie sicher Treppensteigen mit Unterarmstöcken. Tragen Sie immer solides Schuhwerk, rutschfeste Sohlen und keine Absätze.

Mit einer Hand halten Sie die Unterarmstütze, mit der anderen Hand halten Sie sich am Geländer fest.

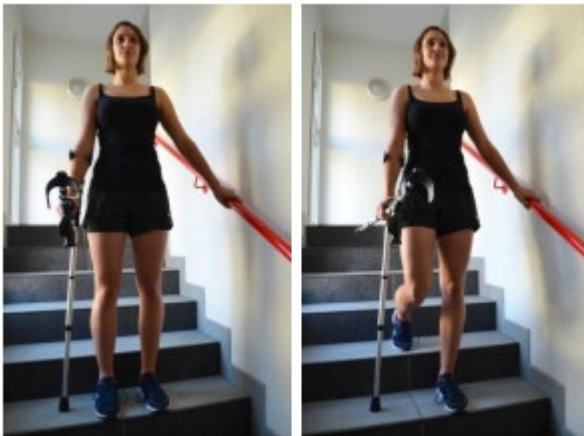
Hinauf:

1. Stellen Sie zuerst das gesunde Bein eine Stufe hinauf
2. Danach das operierte Bein
3. Dann die Unterarmstütze dazu stellen



Hinunter:

1. Stellen Sie zuerst die Unterarmstütze eine Stufe hinunter
2. Danach das operierte Bein
3. Dann das gesunde Bein dazu



ÜBUNGSPROGRAMM

Eine gezielte Auswahl an Übungen ist wichtig, um den Heilungsprozess zu unterstützen und Komplikationen zu vermeiden.

Was ist zu beachten?

- Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen und führen Sie die Übungen nur bis zur Schmerzgrenze durch
- Achten Sie darauf, dass der Oberkörper flach aufliegt
- Führen Sie die Übungen langsam und gleichmässig durch. Achten Sie besonders darauf ruhig weiter zu atmen
- Führen Sie alle Übungen in korrekter Beinachse durch – Sprunggelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk bilden eine Linie

Übung 1

Rückenlage

- Beide Beine liegen gestreckt auf der Unterlage
- Bewegen Sie nun die Füße nach oben und nach unten
- Mehrmals täglich im Sekundentakt



Wiederholung:

Übung 2

Rückenlage



- Drücken Sie nun beide Fersen und beide Kniekehlen in die Unterlage
- Spannen Sie dabei Ihr Gesäss an und halten Sie die Spannung für zirka 10 Sekunden

Wiederholung:

Übung 3

Rückenlage

- Beugen Sie das operierte Bein an, die Ferse bleibt dabei auf dem Bett.
- Die Kniescheibe schaut zur Decke und das Kniegelenk fällt weder nach aussen noch nach innen
- Strecken Sie das Bein wieder langsam aus



Wiederholung:

NOTIZEN

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Spital Wallis

Spital Brig

Überlandstrasse 14

3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie

+41 (0) 27 604 31 86

szo.physiotherapie@hopitalvs.ch



© Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden