

Achten Sie darauf, Ihren Oberkörper und die Beine nicht gegeneinander zu verdrehen.



Lassen Sie die Fußspitzen Ihres operierten Beines stets in die Richtung zeigen, in die Sie laufen.



Gymnastik im Liegen

Folgende Übungen führen Sie bitte 3-4 Mal täglich mit jeweils 10 Wiederholungen durch. Das Kopfteil Ihres Bettes sollte dabei möglichst flach eingestellt sein.

- Fußspitzen Richtung Nase ziehen und wieder strecken. Rechter und linker Fuß im Wechsel.
- Fußspitzen beider Füße wieder Richtung Nase ziehen, dabei die Knie auf die Unterlage durchdrücken und das Gesäß anspannen. Diese Position 7-10 Sekunden halten, dann wieder lösen.
- Denken Sie bitte auch daran, während der Übungen ruhig weiter zu atmen.



- Abwechselnd die linke und rechte Ferse auf der Unterlage schleifend langsam zum Gesäß ziehen und auf der Unterlage schleifend wieder strecken.
- Achten Sie darauf, das Bein nicht über 90° anzubiegen und lassen Sie das Bein nicht nach außen oder innen kippen.



Patienten-Information Nachsorge bei Hüft-Operationen



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

wir möchten Sie bitten, folgende Dinge mindestens 3 Monate lang nach der Operation zu beachten:

Stehen Sie - soweit möglich - immer über die operierte Seite auf.



Sie dürfen Ihr operiertes Bein nicht über eine gedachte Mittellinie von der Nase über den Bauchnabel bewegen - beispielsweise nicht die Beine übereinanderschlagen.



Sie dürfen Ihre operierte Hüfte nicht über einen Winkel von 90° hinaus anbeugen - beispielsweise Kopfteil nicht zu hoch stellen, sich nicht bücken, nicht tief sitzen oder sich die Schuhe im Sitzen und nach vorne übergebogen binden.



Denken Sie daran Ihre Hilfsmittel zu benutzen.



Ihr Team der Physiotherapie wünscht Ihnen viel Erfolg beim Üben und steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

St. Elisabethen-Krankenhaus
Ginnheimer Straße 3 | 60348 Frankfurt
www.elisabethen-krankenhaus-frankfurt.de

Zukunft hat Tradition: Das erweiterte und modernisierte St. Elisabethen-Krankenhaus in Frankfurt-Bockenheim zeichnet sich durch modernste Medizintechnik mit exzellenten Ärzten und Krankenpflegekräften, durch enge Vernetzung aller medizinischen Bereiche und sein fachübergreifendes Leistungsspektrum aus.