

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.



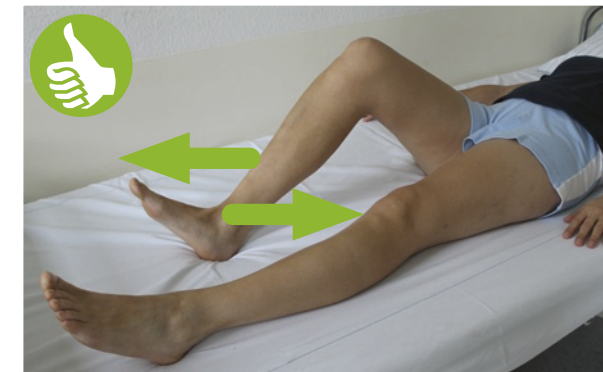
Gymnastik im Liegen

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 drei 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 bitte daran, Ihre Hilfsmittel zu benutzen.



Klinikum Mittelmosel
Zell



Kontakt



Dr. Matthias Kötting
Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Unfallchirurgie und Orthopädie
06542 97-1350



Jens Boomgaarden
Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Unfallchirurgie und Orthopädie
06542 97-1350



Abdulaziz Habra
Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Unfallchirurgie und Orthopädie
06542 97-1350

Klinikum Mittelmosel

Barlstraße 7 | 56856 Zell/Mosel
Telefon 06542 97-0 | Telefax 06542 97-1723
info@klinikum-mittelmosel.de
www.klinikum-mittelmosel.de

Leben begleiten: Hochwertige Gesundheitsversorgung in der Region für die Region – so versteht sich das Klinikum Mittelmosel Zell: Innere Medizin, Allgemein-, Viszeral- und Unfallchirurgie und Orthopädie, Anästhesie, Intensiv- und Palliativmedizin, Gynäkologie, Kinder-/Jugendmedizin, Augenheilkunde, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, eine interdisziplinäre Fachabteilung sowie Traumazentrum Mittelmosel, zwei Medizinische Versorgungszentren, eine eigene Physiotherapie und natürlich hervorragend ausgebildete und motivierte Mitarbeiter. Bei uns erhalten Sie umfassende medizinische Diagnose, Therapie und Pflege.