

Patienteninformation

Vorbereitung auf eine Hüft-OP (Endoprothese)

Auch Sie können zum Erfolg Ihrer Behandlung beitragen. Je gesünder Sie vor der Operation sind, desto leichter wird Ihnen die Mobilisierung fallen und desto schneller verläuft Ihre Genesung nach der OP. Für eine gute Fitness bewegen Sie sich vor der OP regelmäßig und passen Sie die Bewegungen Ihren Schmerzen an. Physiotherapie oder gelenkschonende Sportarten wie Aquagymnastik können einen positiven Effekt haben. Ziel der physiotherapeutischen Übungen sollte die Dehnung der hüftumgebenden Muskulatur und Kapsel sein.

Hier nun ein paar kleine Anregungen, die Ihnen Ihren Alltag nach der Operation erleichtern können und langfristig den Erfolg der OP sichern:

- Um ein sehr tiefes Bücken in den ersten 6 Wochen nach der OP zu vermeiden, sollten Sie ggf. Ihre Schuhe mit elastischen Schnürbändern ausstatten und sich einen Schuhlöffel zur Unterstützung beim Schuhe anziehen anschaffen. Auch ein Sockenanzieher kann ein unterstützendes Hilfsmittel sein. Im Haushalt könnten Sie eventuell häufiger benötigte Dinge weiter oben lagern, um unnötig häufiges Bücken zu vermeiden.
- Nach der OP werden Sie für einige Tage Unterarmgehstützen unter sofortiger Vollbelastung benötigen. Kontrollieren Sie Ihr häusliches Umfeld und Ihren Alltag, in welchen Bereichen Sie für die Zeit Hilfe brauchen werden (z.B. beim Einkauf) und was Sie in Ihrem Haushalt an die Situation anpassen können z.B. einen sehr enggestellten Wohnbereich etwas frei räumen.
- Ein Rucksack wird Ihnen in der Zeit nach der OP gute Dienste leisten. So bleiben die Hände frei für die Unterarmgehstützen und ein zusätzliches Gewicht ist gleichmäßig auf dem Rücken verteilt.
- Denken Sie über die Möglichkeit nach, dass Sie eventuell in den ersten Wochen Unterstützung durch eine Haushaltshilfe benötigen könnten.
- In zahlreichen Studien wurde belegt, dass Rauchen den Prozess der Wundheilung verlangsamt. Sechs Wochen vor OP auf Tabak (und seine Derivate) zu verzichten, verbessert die Heilung.
- Organisieren Sie frühzeitig eventuell notwendige Transporte (zur ambulanten Reha, Einkäufe, ...) und berücksichtigen Sie, dass Sie für Ihre Wege besonders bei schlechten witterungsbedingen mehr Zeit benötigen.
- Um einem Stolpern und Fallen in der häuslichen Umgebung vorzubeugen, überprüfen Sie bitte schon vor Ihrer OP Ihren Haushalt auf mögliche „Stolpersteine“ wie Teppichkanten.

Am vorstationären Tag erhalten Sie eine Waschlotion sowie eine dazugehörige Anleitung zur Anwendung. Sie werden aufgefordert Ihre Haut und Ihr Kopfhaar fünf Tage vor der Operation täglich mit der Waschlotion zu reinigen und ein Nasengel 2x täglich aufzutragen. Damit wird die natürliche bakterielle Besiedlung Ihrer Haut minimiert und das Entzündungsrisiko nach der OP deutlich reduziert.

