

# 10 FAKTEN ZUR HÜFTPROTHESE

1.

Nur bei wenigen Menschen, mit einer auf dem Röntgenbild sichtbaren Hüftarthrose, muss später ein Gelenkersatz eingesetzt werden.



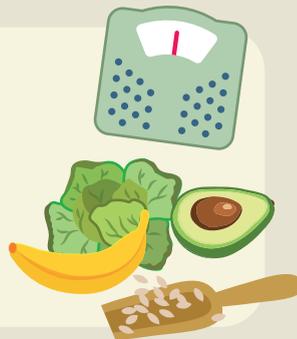
2.

Ein Gelenkersatz sollte nur dann eingesetzt, wenn Ihre Lebensqualität eingeschränkt ist und Sie zu wenig Bewegung durchführen können (WHO Empfehlungen).



3.

Bis Sie einen Gelenkersatz benötigen, sollten Sie sich regelmäßige bewegen, gesund ernähren und bei Bedarf eine Gewichtsreduktion zur Unterstützung durchführen.



4.

Nach einer Operation gibt es keine Hinweise darauf, dass Sie bestimmte Bewegungen (Beine überschlagen, auf der Seite liegen, etc.) nicht durchführen dürfen und können.



5.

**Luxation** Haben Sie keine Angst vor einer Luxation. Nur in den seltensten Fällen und meist nur wenige Wochen nach der Operation (bis ca. 6. Woche) besteht ein geringes Risiko dafür (im Durchschnitt unter 2%). Dies sollte Sie nicht davon abhalten nach einer Operation aktiv zu sein.



<2%

6.



Nach einer Operation dürfen Sie ihr Bein sofort, abhängig von den Schmerzen, belasten. Gehhilfen sind am Anfang hilfreich, um sich sicherer fortzubewegen.

7.

Ihre Gehhilfen sollten Sie erst dann komplett weglassen, wenn ihr Gangbild keine starken Ausweichbewegungen und Schmerzen mehr aufweist.



8.

Auch mit Gelenkersatz dürfen und sollten Sie wieder Sport treiben. Welcher Sport geeignet ist, sollten Sie mit ihrem Arzt und Therapeuten besprechen.



9.



Ihr Ziel sollten 8000-10`000 Schritte am Tag sein. Eine Verdopplung der Schrittzahl von 4000 auf 8000 Schritte kann die Lebensdauer und -qualität deutlich verbessern.



10.

Führen Sie ein gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining durch. Bessere Kraft- und Balancewerte führen zu besseren Ergebnissen bei Alltagsaktivitäten.

