

Verhaltensempfehlung nach Gelenkersatz

Sehr geehrte Rehabilitanden,

es ist unser gemeinsames Ziel, dass Sie im Rahmen der Rehabilitation ein Höchstmaß an Selbständigkeit erlangen. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen in unserer Hilfsmittelschulung die verschiedenen Hilfsmittel wie Schuhlöffel, Strumpfanziehhilfe, Greifzange und ähnliches vor und erklären Ihnen den Umgang damit.

Sie sollten jedoch versuchen mit so wenigen Hilfsmitteln wie möglich auszukommen. Dabei stehen Ihnen die Therapeuten zur Seite und helfen Ihnen gerne, wenn Sie mit einem Hilfsmittel oder einer Alltagsaktivität (Treppe steigen usw.) nicht zurechtkommen.

- Führen Sie alle Bewegungen langsam und bewusst aus und vermeiden Sie abruptes Aufstehen und Hinsetzen sowie Drehbewegungen.
- Achten Sie, wo immer Sie sich befinden, auf die richtige Sitzhöhe. Kontrollieren Sie mit der Rückseite der Beine, ob sich die Sitzfläche mindestens auf Höhe der Kniekehle befindet. Sollte das mal nicht der Fall sein, strecken Sie das operierte Bein nach vorn, stellen es auf der Ferse ab und setzen sich dann hin. Stehen Sie mit nach vorn gestrecktem Bein auch wieder auf.
- Für Rehabilitanden, die an der Hüfte operiert worden sind, empfiehlt es sich vor allem beim Sitzen auf der Toilette, das Nach-Vorn neigen und starke Drehbewegungen zu vermeiden.
- Benutzen Sie beim Gehen längerer Strecken zwei Unterarmgehstützen oder zwei Handstöcke.
- Tragen Sie festes Schuhwerk, geeignet sind auch Schuhe mit Klettverschluss oder Sandalen mit verstellbaren Riemen (Treckingsandalen). Hausschuhe, Pantoletten oder ähnliches Schuhwerk bergen große Unfallgefahren.
- Im Zimmer dürfen Rehabilitanden mit Vollbelastung ohne Gehhilfen gehen.
- Nach längerem Gehen, Stehen, Sitzen oder aktiven Therapien empfiehlt es sich, dass Sie sich hinlegen und die Beine hochlegen, entweder mit Hilfe einer zusammengelegten Bettdecke oder auch durch Verstellung des Fußteiles in ihrem Bett (nur Elektro-Betten). Sollten Sie wund Stellen an den Fersen oder Steiß bemerken, wenden Sie sich umgehend an das Pflegepersonal, um entsprechendes Lagerungsmaterial zu erhalten (Fersen müssen dann FREI gelagert werden).



- Benutzen Sie aus hygienischen Gründen die Unterarmgehstützen nicht zur Betätigung der Aufzugstasten. Auch zum Offenhalten der Türen bitte die Gehstützen nicht zwischen die sich schließenden Fahrstuhltüren stecken. Die Türen können sich verklemmen und der Aufzug kann sich in Bewegung setzen.
- Um die Unterarmgehstützen sicher abzustellen, zeigen wir Ihnen hier einige Varianten. Damit vermeiden Sie, dass ihre Unterarmgehstützen für Sie selbst oder Ihre Mitpatienten zur Stolperfalle wird.

Darüber hinaus können Sie an den Rezeptionen einen „Stockhalter“ käuflich erwerben.



- Um Gegenstände vom Boden aufzuheben, strecken Sie das operierte Bein (mit Pfeil gekennzeichnet) nach hinten aus:

