

Ihre Packliste für den Klinikaufenthalt

- Hygieneartikel, Handtücher
- Bequeme, weite Kleidung für mehrere Tage
- Festes Schuhwerk und Schuhe zum Reinschlüpfen (Sie sollten die Schuhe selbst anziehen können)
- Schuhlöffel mit langem Schaft
- Persönliche Medikamente bzw. Liste
- Patientenpässe, Chipkarte
- Brille, Hörgerät, andere Hilfsmittel
- Freizeitgestaltung (Bücher, Rätsel, Hörbuch, usw.)
- Handy + Ladegerät bei Bedarf

Bitte lassen Sie Wertsachen und große Mengen Bargeld zu Hause.

Hier ist Platz für ihre Notizen:

Kontakt

Chefarzt

Herr Dr. med. Erik Hauße
Facharzt für Chirurgie; SP Spezielle Unfallchirurgie,
ZB Notfallmedizin, D-Arzt

Chefärzt-Sekretariat:

Tel.: +49 3727 99 1701
Fax: +49 3727 99 1704
Email: unfallchirurgie@lmgmbh.de

Zentrales Belegungsmanagement:

Tel.: +49 3727 99 1082
Email: zbm@lmgmbh.de

Case-Management:

Manuela Plaza (Leiterin)
Tel.: +49 3727/99 1401
Email: manuela.plaza@lmgmbh.de

Physiotherapie am Klinikstandort Mittweida:

Hainichener Straße 4 – 6
09648 Mittweida
Tel.: +49 3727 99 1470

Physiotherapie im Gesundheits- und Pflegezentrum Rochlitz:

Lindenallee 6
09306 Rochlitz
Tel.: +49 3737 787 5520

Landkreis Mittweida Krankenhaus gGmbH

Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie
EndoProthetikZentrum Mittweida
Hainichener Str. 4 – 6
09648 Mittweida
Tel. 03727/99-0

www.lmgmbh.de

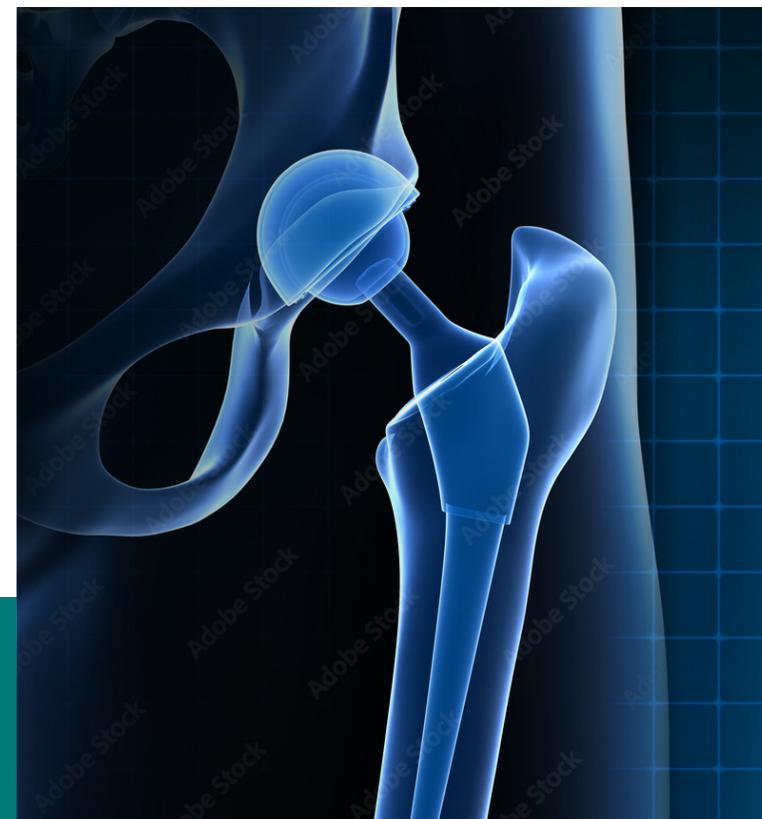


LANDKREIS MITTWEIDA KRANKENHAUS
GEMEINNÜTZIGE GMBH

Ihr Weg zur neuen Hüfte

Vorbereitung Hüft-TEP

Patienten-Übungsprogramm für zuhause



Medizin für Mittelsachsen

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen steht demnächst die Implantation einer Hüft-Totalendoprothese an.

Der Erfolg einer Operation und der Heilungsprozess hängen wesentlich von Ihrer Mitarbeit und einer guten Vorbereitung ab. Dabei möchten wir – das Team der Physiotherapie – Sie gern unterstützen. Wir haben Ihnen eine Auswahl an Übungen zusammengestellt, die Sie selbstständig umsetzen können. Nehmen Sie sich täglich etwas Zeit, um regelmäßig einige Übungen auszuführen.

Vorbereitung auf Ihre Hüft-TEP

- Nutzen Sie jede Form von Bewegung, um sich optimal auf Ihren Klinikaufenthalt und die anschließende Reha vorzubereiten, bauen Sie diese möglichst in den Alltag ein. Das kann beispielsweise Radfahren, Treppensteigen, Walken, Spaziergehen, Gymnastik oder Schwimmen sein.
- Bewegen Sie täglich alle Gelenke in möglichst großem Umfang. Es gibt keine Einschränkungen außer Ihrem eigenen Befinden.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, jedes Kilo zu viel belastet Ihre Gelenke.
- Sollten Sie alleine wohnen – bereiten Sie Ihr Umfeld auf die Zeit nach der Entlassung vor:
z.B. Entfernen von möglichen Stolperfallen (Läufer, lose Teppiche, Badvorleger), Einkauf von Vorräten, evtl. Vorkochen, Organisation von Hilfe für Haushalt, Einkauf, Botengänge

Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie Ihr tägliches Übungsprogramm.

Gern berät Sie hierzu auch Ihre Physiotherapie vor Ort, holen Sie sich ggf. vom Orthopäden oder Hausarzt ein Rezept.

Übungen Hüft-TEP

1

Rückenlage, ein Bein angestellt mit einem Bein Radfahren, größtmöglicher Bewegungsausschlag anschließend wechseln
10 Wiederholungen je Bein



2

Rückenlage, Beine sind angestellt
Gesäß ausheben, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie
5 Wiederholungen



3

Rückenlage, ein Bein angestellt
Bein leicht anheben, zur Seite führen, ablegen und zurück bei Bedarf anderes Bein anstellen
5 Wiederholungen je Bein



4

Stand, mit einer Hand an der Wand abstützen
ein Bein nach hinten strecken, Zehen abstellen, Ferse Richtung Boden drücken, 5 Sekunden halten
5 Wiederholungen je Bein



5

Stand, mit einer Hand an der Wand abstützen
ein Bein so weit wie möglich zur Seite strecken, danach vorm Körper zur Gegenseite führen
5 Wiederholungen je Bein



6

Stand, Balance auf einem Bein 10 Sekunden halten
Als Steigerung: bewegliches Bein anbeugen oder zur Seite spreizen
3 Wiederholungen je Bein

