

Ins Auto einsteigen

Steigen Sie möglichst auf der Beifahrerseite ein, wo Sie am meisten Beinfreiheit haben. Lassen Sie sich den Sitz ganz nach hinten schieben und hochstellen. Setzen Sie sich rückwärts auf den Autositz und heben Sie Ihre Beine nacheinander ins Auto, indem Sie mit den Händen die Oberschenkel anheben. Achten Sie auf eine gleichmäßige Bewegung mit Becken und Beinen. Das Aussteigen erfolgt genauso. Fahren Sie selbst erst wieder, wenn Ihr Arzt es befürwortet.

Sexualität

Nach sechs bis zwölf Wochen ist Sex mit anfänglich eingeschränktem Bewegungsmuster erlaubt. Die Lage auf der nicht operierten Körperseite eignet sich dafür bei Mann und Frau gleichermaßen, die Rückenlage zusätzlich bei Männern. Das Gewicht des Partners sollte nicht auf Ihrem Hüftgelenk ruhen.



Um den hohen Qualitätsanspruch in der Endoprothetik stetig weiterzuentwickeln und unseren Patienten eine bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, ist die Klinik Münchberg seit 2014 als Endoprothetikzentrum unter Leitung von Prof. Dr. Hans-Georg Simank zertifiziert und nimmt am bundesweiten Endoprothesenregister teil.

Hilfe? Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen. Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:30 Uhr und am Freitag von 07:00 bis 14:00 Uhr.

Telefon: 09251 872-282

E-Mail: physio.mueb@kliniken-hochfranken.de



**Kliniken Hochfranken
Klinik Münchberg
Hofer Straße 40
95213 Münchberg
Telefon: 09251 872-0
www.kliniken-hochfranken.de**

Wir auf Social Media: [klinikenhochfranken](https://www.klinikenhochfranken.de)



Stand 07/2026 | Änderungen vorbehalten



Verhaltensempfehlungen nach einer Hüft-Operation

Informationen für
Patientinnen und Patienten



Ihr Team der Physiotherapie der Klinik Münchberg

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden vor Kurzem an der Hüfte operiert und wir möchten Ihnen dabei helfen, baldmöglichst wieder in einen Alltag ohne Beschwerden zurückzukehren.

Ein wesentlicher Bestandteil der erfolgreichen Genesung ist Ihre aktive Unterstützung. Nachfolgend haben wir einige Verhaltensempfehlungen zusammengestellt, die Ihnen in der ersten Zeit nach der Operation über etwaige Unsicherheiten hinweg helfen sollen.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie bestimmte Bewegungen, Tätigkeiten etc. noch vermeiden sollen oder schon ausführen dürfen, sprechen Sie bitte uns oder Ihren behandelnden Arzt an. Wir sind gerne für Sie da!

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und alles Gute!



Den Flyer finden Sie online unter www.kliniken-hochfranken.de/physiotherapie.

Verhaltensempfehlungen

Für die ersten Wochen nach der Hüft-OP

Das können Sie tun

- Vollbelastung bis zur Schmerzgrenze mit zwei Gehstützen bzw. Teilbelastung auf ärztliche Anordnung
- Schlafen auf dem Rücken
- Sich bewegen, beispielsweise gehen

Das sollten Sie vermeiden

- Übereinanderschlagen der Beine
- Stoß- und Stauchbelastungen
- Hocken, Knien oder Bücken
- Heben oder Tragen von Lasten
- Schwere körperliche Arbeiten / Überlastung
- Große Kraftanstrengung
- Gewichtszunahme
- Zu tiefe oder zu weiche Sitzunterlage
- Ungeeignetes Schuhwerk, z. B. Absatzschuhe

Kleidungsstücke anziehen

Lassen Sie sich in der ersten Zeit helfen oder benutzen Sie einen Anziehstock. Greifen Sie mit dessen Haken das Kleidungsstück. Ziehen Sie dieses zuerst über das Knie des betroffenen, anschließend über das Knie des gesunden Beins. Nun richten Sie sich mit der Gehstütze auf und ziehen die Kleidung hoch. Beim Ausziehen zuerst das gesunde Bein aus der Kleidung nehmen, für Strümpfe spezielle Anziehhilfen nutzen.

Schuhe anziehen

Tragen Sie flache, feste Schuhe mit einfachem Einstieg, am besten ohne Schnürsenkel. So müssen Sie sich beim Anziehen nicht vornüber beugen. Verwenden Sie einen Schuhlöffel mit extra langem Griff.

Treppensteigen mit Gehhilfen und Geländer (Bild 1)

- Die Gehhilfe der geländernahen Hand in die andere Hand nehmen.
- Zuerst das nicht operierte Bein auf die zu steigende Stufe stellen.
- Dann das operierte Bein und die Stütze gleichzeitig auf die zu steigende Stufe nachstellen.
- Nun Stufe für Stufe in dieser Reihenfolge fortfahren.



Treppenabgehen mit Gehhilfen und Geländer (Bild 2)

- Die Gehhilfe der geländernahen Hand in die andere Hand nehmen.
- Zuerst die Gehhilfe und das operierte Bein auf die untere Stufe stellen.
- Dann das nicht operierte Bein nachstellen.
- Nun Stufe für Stufe in dieser Reihenfolge fortfahren.