

## Sprechstunden

### Endoprothetikzentrum Caritas-Klinik Pankow

#### Terminvereinbarung

Tel. 030 47517-361

#### Orthopädische Spezialsprechstunde

Endoprothetik, Fußchirurgie,  
Orthopädische Rheumachirurgie,  
Sportorthopädie und -traumatologie  
Dr. med. Dirk Flachsmeyer  
Di. 08:00 – 11:00 Uhr

#### Allgemeine Traumatologie und Orthopädie

Dr. med. Christoph Lemke  
Fr. 12:30 – 14:30 Uhr

#### Terminvereinbarung Mo. – Fr. 07:00 – 10:00 Uhr

#### Vor- und nachstationäre Sprechstunde

Dr. med. Rainer Knopp, Kerstin Blümel  
Mo. – Fr. 09:00 – 15:00 Uhr  
Tel. 030 47517-7063

#### Leiterin Physiotherapie

Claudia Serauky  
Tel. 030 47517-307

#### Sozialdienst

Äne Gehricke  
Annette Mosig  
Tel. 030 47517-298

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserer  
Klinik. Besuchen Sie uns auch auf unserer  
Homepage [www.caritas-klinik-pankow.de](http://www.caritas-klinik-pankow.de)



maria  
heimsuchung  
caritas-klinik  
pankow

# Orthopädie und Unfallchirurgie

## Patienteninformation

### Praktische Hinweise für Patienten nach einer Hüftgelenkoperation

EndoProthetikZentrum  
Caritas-Klinik Pankow



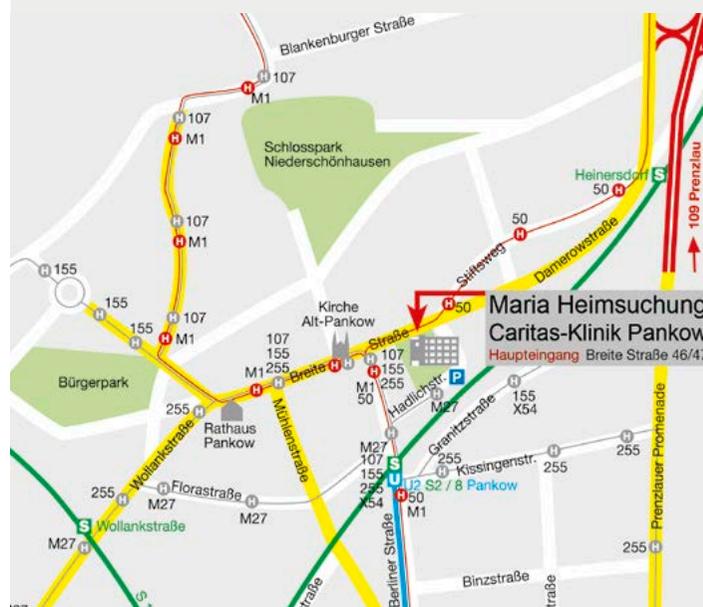
maria  
heimsuchung  
caritas-klinik  
pankow

### Endoprothetikzentrum Caritas-Klinik Pankow

Dr. med. Dirk Flachsmeyer  
Leiter Endoprothetikzentrum  
Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie  
Tel. 030 47517-361  
Breite Straße 46/47  
13187 Berlin  
ortho-unfall@caritas-klinik-pankow.de  
www.caritas-klinik-pankow.de

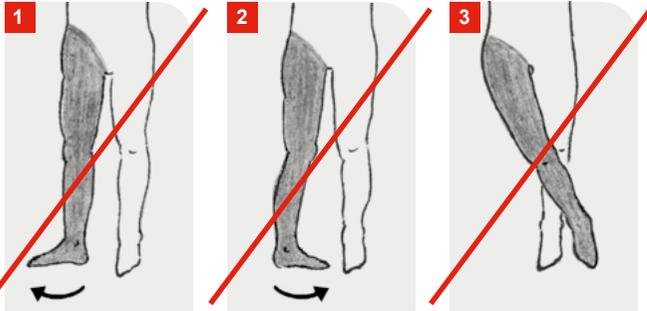
### Fahrverbindungen

S 2/8 Pankow, U2 Pankow  
Bus M27 Hadlichstraße  
107/155/255 Pankow Kirche  
Tram 50 Stiftsweg  
M1 Pankow Kirche



## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten!

Nach dem Erhalt eines künstlichen Hüftgelenkes (Einsatz einer Prothese) gibt es zunächst einige **Bewegungen, welche Sie unbedingt in den ersten drei Monaten vermeiden sollten:**



- **Außenrotation 1** (Außendrehung)  
Drehen der Zehenspitzen nach außen
- **Innenrotation 2** (Innendrehung)  
Drehen der Zehenspitzen nach innen
- **Adduktion 3** (Heranziehen)  
Die Beine übereinander schlagen im Sitzen und im Liegen
- **zu tiefer Sitz**  
Nutzen Sie bitte Ihr Arthrodesekissen und die Toilettensitzerhöhung!

### Darauf sollten Sie achten

Stellen Sie beim Sitzen die Füße auf den Boden.

Vermeiden Sie langes Sitzen.

Knie- und Hüftgelenk sollten in einer Linie nach vorne „schauen“.

Stehen Sie aus der liegenden Stellung anfangs nur zur operierten Seite hin auf.

### Hilfen im Alltag

#### Bücken

1. Sie stützen sich mit einer Hand auf einen Tisch o. ä. und stehen auf Ihrem nicht operierten Bein.
2. Sie beugen Ihren Körper und stellen gleichzeitig Ihr operiertes Bein nach hinten ab. So kann Ihre freie Hand leicht den Boden berühren.

Gern bestellen wir Ihnen eine Greifzange!

#### Achtung!

Die Hüfte darf auf keinen Fall mehr als 90 Grad gebeugt werden!

#### Schuhe

- Schuhe nur mit einem langen Schuhlöffel anziehen
- keine Schnürsenkel selbst binden, bitte feste Schuhe tragen
- Slipper und Klettverschlüsse sind ideal
- Bedenken Sie bitte, weite Schuhe zu tragen (evtl. eine Nummer größer!).



### Treppensteigen

**Treppauf:** Das gesunde Bein zuerst hoch-, Gehhilfe und operiertes Bein nachstellen.

**Treppab:** Gehhilfe und operiertes Bein zuerst runter stellen und gesundes Bein nachstellen.

#### Eselsbrücke

Gesund geht es bergauf,  
krank geht es bergab!

- Benutzen Sie beide Gehhilfen in den nächsten sechs Wochen.
- Laufen Sie erst ohne Gehhilfe, wenn Sie längere Strecken ohne Schmerzen und ohne Ausweichbewegungen gehen können sowie nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt.
- Bei Fragen über Hilfsmittel rund um den Haushalt und Mobilität berät Sie unsere Physiotherapie gern.
- Eine anschließende physiotherapeutische Behandlung in einer stationären Einrichtung für Rehabilitation oder ambulante Physiotherapie ist zu empfehlen.

Eine gute Genesung wünschen Ihnen

Chefarzt Dr. med. Dirk Flachsmeyer  
und Ihr Physiotherapie-Team