



Tipps für den Alltag bei Hüftgelenksarthrose

Schuhwerk

Als Patient mit einer Hüfterkrankung sollten Sie stets Schuhwerk mit speziellen Pufferabsätzen oder Luftpolstersohlen tragen. Sie können auch in Ihre Schuhe ein Fersenpolster einlegen und diese so weiter tragen. Vermeiden Sie unbedingt harte Ledersohlen und Lederabsätze.

Sitzen

Richtig sitzen will gelernt sein. Nicht jeder, der sitzt, entlastet sein Hüftgelenk optimal! Zu tiefes oder zu stark angewinkeltes Sitzen stellt eine Überbelastung des Gelenks dar. Sie sollten sich deshalb möglichst nicht in Sessel setzen, die niedriger sind als Ihr Kniegelenk. Zum leichteren Aufstehen aus dem Bett sollten Sie, wenn möglich, die Beine Ihres Betts erhöhen! Vielleicht können Sie auch ein erhöhtes WC-Becken oder einen entsprechenden Toilettenaufsatz in Ihrem WC installieren. Achten Sie darauf, nie mit übereinander geschlagenen Beinen zu sitzen.

Autofahren

Verschieben Sie in Ihrem Auto den Sitz so weit wie möglich nach hinten und neigen Sie die Rückenlehne nach hinten. Das erweitert den Kniewinkel. Beim nächsten Autokauf sollten Sie gezielt auf das Platzangebot achten und – insbesondere bei linksseitiger Erkrankung – ein Automatikgetriebe vorziehen.

Sport

Bitte entwickeln Sie keinen allzu großen Ehrgeiz. Wenn Sie keine Beschwerden dabei haben, dürfen Sie gerne schwimmen (jedoch kein Brustschwimmen), Rad fahren auf ebener Strecke, skiwandern in leichtem Gelände oder wandern in ebenem Gelände (aber möglichst nicht auf Asphalt).

Vermeiden sollten Sie jedoch auf jeden Fall alle Sportarten, die durch kurze Sprints, schnelles Abstoppen aus vollem Lauf oder durch Sprünge die Gelenke belasten. Dazu gehören z. B. Fußball, Handball, Basketball, Tennis, Reiten, Leichtathletik, Squash oder Skilauf alpin.



**Lindern
bewegt Leben**