

**Patient (75):** *Ich brauche eine neue Hüfte, aber ich zögere noch. Kann ich danach wieder normal laufen und z. B. Golf spielen?*

## Leben mit der neuen Hüfte

Laut Studien können sich mehr als 90 Prozent der Operierten nach einer schmerzvollen Zeit endlich wieder beschwerdefrei bewegen. Das verbessert auch die Körperkontrolle – ein gerade im höheren Alter ganz wichtiger Aspekt, um sich auch besser vor Stürzen zu schützen. Bis man mit dem neuen Hüftgelenk wieder richtig fit ist, dauert es jedoch seine Zeit. Eine erste Aktivierung von Muskelgruppen ums Hüftgelenk unter physiotherapeutischer Anleitung beginnt meist noch in der Klinik. In den folgenden sechs Wochen sollten Sie ruckartige, unkontrollierte Bewegungen, tiefe Sitzposition, Beugungen des operierten Hüftgelenks über 90 Grad und schweres Heben und Tragen vermeiden. Entscheidend ist die Reha für alle Altersgruppen. Hier lernen Sie, mit der künstlichen Hüfte zu laufen. Man zeigt Ihnen, welche Übungen geeignet sind und wie Sie die auch zu Hause durchführen. Nach etwa drei Monaten können Sie auch wieder moderate Sportarten ausüben. Empfehlenswert sind z. B. Schwimmen, Spazierengehen, Nordic Walking, Golfen (ohne Spikes) oder Radfahren. Von Sportarten wie Ski alpin, Fuß- oder Handball und bestimmten Übungen bei Yoga oder Pilates rate ich eher ab.



Prof. Dr. Dr. Armin Keshmiri  
Orthopäde und Unfallchirurg  
MVZ im Helios, München