



## PATIENTENINFORMATION

### Tipps für den richtigen Umgang mit Ihren Unterarmgehstützen

Wer nach einer Operation an Bein oder Hüfte zum ersten Mal wieder aufsteht, braucht eine Unterarmgehilfe. In der Klinik bekommt man sie oft zur Verfügung gestellt.

Ansonsten gibt es sie auf Verschreibung des Arztes im Sanitätshaus.

Benutzen Sie Ihre Gehhilfen, auch wenn Sie eigentlich lieber ohne gehen würden. Die Stütze schont nicht nur Ihr Gelenk, sie ist auch Signal an Ihre Mitmenschen, die ganz automatisch mehr Rücksicht auf Sie nehmen werden. Dies verringert die Gefahr, dass sie versehentlich angerempelt werden und hinfallen.

Bei der Auswahl und Benutzung der Gehhilfen sollten Sie auf Folgendes achten:

- Die **richtige Höhe** wird ermittelt aufgrund der Faustregel:

Wo der Oberschenkelknochen am deutlichsten zu spüren ist, sollte sich der Griff der Stütze befinden. Im Zweifelsfall lassen Sie sich die genaue Höhe vom Fachpersonal oder Ihrem Physiotherapeuten einstellen, er kontrolliert auch Ihr „Gangbild“.

- Die (anatomischen) Handgriffe sollten aus weichem Material so geformt sein, dass sie einen festen Griff bieten. Zugleich muss die Hand breit und bequem aufliegen, damit keine schmerzhaften Druckstellen entstehen. Wenn Sie Probleme mit dem Griff haben, umwickeln Sie ihn mit Verbandmull oder ziehen Sie auf weiteren Strecken gepolsterte, fingerlose „Radfahrerhandschuhe“ an.

- Stützen Sie sich beim Gehen fest auf die Handgriffe Ihrer Gehstützen. Die Ellenbogen sind ganz leicht gebeugt (niemals ganz durchstrecken, da dies das Ellenbogengelenk überbelastet).

- Tragen Sie das Gewicht mit den Händen und nicht mit den Unterarmen.

- Halten Sie die Hüften möglichst gerade und vermeiden Sie extreme Ein- und Auswärtsdrehungen.

- Nach einer Gelenkoperation dürfen Sie sich nicht zu tief bücken oder in die Hocke gehen. Wenn Ihnen eine Stütze hinfällt, bitten Sie jemanden, sie für Sie aufzuheben oder benutzen Sie die Unterarmstütze des zweiten Stocks als „Angel“, in dem Sie den Stock verkehrt herum halten.

- Beim Treppen steigen fassen Sie mit einer Hand zur Sicherheit den Handlauf des Geländers und tragen dafür die Unterarmstütze mit der anderen Hand, in dem Sie sie horizontal parallel zum Handgriff mit festhalten.

- Besorgen Sie sich einen Rucksack als Einkaufstasche. So haben Sie beide Hände frei und können sicher und bequem gehen.

**Ihr Behandlungsteam der  
Klinik für Unfallchirurgie am St. Franziskus-Hospital Münster  
(Chefarzt Dr. Jan-Bernd Boge)**