

Nachbehandlung

Hüftarthroskopie Impingement/ Cam-Resektion

Allgemeines:

- Das Tragen einer Orthese ist nicht notwendig.
- Arbeiten Sie grundsätzlich nur bis zu Ihrer Schmerzgrenze.
- Kühlen Sie bei Schwellung des Operationsgebietes dieses mehrmals täglich für ca. 15 Minuten.
- Dieses Schema gibt eine Orientierung für die Nachbehandlung, die unter Absprache mit ihrem Arzt individuell angepasst werden sollte.

Zeitpunkt	ROM/Aktivität
1. Woche post OP	alle Ebenen frei →aktiv 20 kg TB an 2 UAGST
2. Woche post OP	Schmerzadaptierte Vollbelastung Auto fahren Fahrradergometer Bewegungsbad
7. Woche post OP	Belastungsaufbau Übung gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung Walken Schwimmen Fahrrad fahren
4. Monat post OP	Joggen Stop-and-Go-Sportarten

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen