

Nachbehandlung

Hüftarthroskopie Labrumnaht

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.
- Bitte nutzen Sie die Motorschiene für ca. 6 Wochen 3-4x täglich für jeweils mindestens 30 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	Ext/Flex	0°/0°/90°	→aktiv
	Add/Abd	frei	→aktiv
	IRO/ARO	frei/0°/0°	→aktiv
	keine forcierte Beübung der aktiven Flexion		
	20 kg TB an 2 UAGST		
	Motorschiene	0°/0°/90°	3-4x täglich
2.-3. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/90°	→aktiv
	IRO/ARO	frei/0°/0°	→aktiv
	keine forcierte Beübung der aktiven Flexion		
	20 kg TB an 2 UAGST		
	Motorschiene	0°/0°/90°	3-4x täglich
	Fahrradergometer		
	Bewegungsbad		

4.-6. Woche post OP	Ext/Flex	0°/0°/90°	→aktiv
	IRO/ARO	frei/0°/0°	→aktiv
	keine forcierte Beübung der aktiven Flexion		
	Schmerzadaptierte Vollbelastung		
	Motorscheine	0°/0°/90°	3-4 täglich
7. Woche post OP	alle Ebenen	frei	→aktiv
	Belastungsaufbau	Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung	
	Auto fahren		
	Walken		
	Schwimmen		
	Fahrrad fahren		
4. Monat post OP	Joggen		
	Stop-and-Go-Sportarten		

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen