

## Nachbehandlung

### Hüftarthroskopie Labrumnaht mit Autocart Therapie

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.

<b>Zeitpunkt</b>	<b>ROM/Aktivität</b>			
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.-6. 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			

7. Woche post OP	alle Ebenen Schmerzadaptierte Vollbelastung Belastungsaufbau  Auto fahren Walken Schwimmen Fahrrad fahren	frei  Übungen gegen Widerstand mit patientenorientierter Intensitätssteigerung	→aktiv
4. Monat post OP	Joggen Stop-and-Go-Sportarten		

TB=Teilbelastung

UAGST=Unterarmgehstützen