

Nachbehandlungsschema

HÜFT-TEP (Dr. Suren)

DIESES SCHEMA MUSS INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN. VORAUSSETZUNG FÜR DEN ÜBERGANG IN DIE NÄCHSTE PHASE IST IMMER DAS ERREICHEN DER ZIELE DER VORHERGEHENDEN PHASE.

Detaillierte Nachbehandlung:

Phase 0 (präoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, OP-VORBEREITUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Schonung des Gelenks - Schmerzfreie Belastung des betroffenen Gelenks in Alltag und Sport - Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	- Vorbereitung auf Teilbelastung - Vorbereitung auf Unterarmgehstützen - Schmerzfreie Mobilisation des betroffenen Gelenks - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Aufklärung zu Wundheilung und Nachbehandlungsprozessen

Wichtige Hinweise:

- Physiotherapie **ab 1. Tag, 1-2x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik und Medizinische Trainingstherapie **nach Absprache mit dem Arzt**

Phase 1 (1.-2. Woche postoperativ):

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Hochlagerung und Kühlen - Schmerzfreie Vollbelastung, wenn nötig an Unterarmgehstützen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen), mindestens jedoch 4 Wochen KEINE Beugung über 90° für insgesamt 6 Wochen	- Manuelle Lymphdrainage - Passive-aktive Mobilisation Hüftgelenk im vorgegebenem ROM: EX/FLEX frei/0/90; ABD/ADD frei/0/frei; ARO/IRO frei/0/frei KEINE ARO in maximaler EX und keine IRO in tiefer FLEX - Erlernen Muskelmantelspannung UEX - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Knie, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **2 Wochen postoperativ**
- Physiotherapie **ab 1. Tag postoperativ, 2-3x pro Woche**



Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PD Dr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ):

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Abtrainieren der Unterarmgehstützen über 2 Wochen - Schmerzfreies Gehen ohne Unterarmgehstützen - Standfahrrad/Ergometer mit hohem Sitz - Aquagymnastik erlaubt KEINE Beugung über 90° für weitere 4 Wochen NICHT Schwimmen	- Passive-aktive Mobilisation Hüftgelenk im vorgegebenem ROM: EX/FLEX frei/0/90; ABD/ADD frei/0/frei; ARO/IRO frei/0/frei KEINE ARO in maximaler EX und keine IRO in tiefer FLEX - Gangschule ohne Unterarmgehstützen - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Training Tiefensensibilität - Erarbeiten der korrekten Beinachse - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Knie, Becken und Lendenwirbelsäule

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Wochen**
- Physiotherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Eingangsanalyse **nach 6 Wochen**
- Beginn Medizinische Trainingstherapie **nach 6 Wochen, 1-2x pro Woche**

Phase 3 (7.-12. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLEN DER VOLLEN BEWEGUNGSFÄHIGKEIT, KRÄFTIGUNG

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Keine Einschränkungen des Bewegungsausmaßes mehr - Ergometer/Radfahren erlaubt - Spaziergänge ohne Unterarmgehstützen ggf. Unterstützung mit Nordic Walking Stöcken - Aquagymnastik und Schwimmen erlaubt (keine Froschbewegungen, nur Paddeln) KEINE Sprünge und NICHT Joggen	- Passive-aktive Mobilisation im freien ROM - Statische Stabilisation der korrekten Beinachse - Rumpfstabilisation - Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 3 Monaten**
- Physiotherapie **1-2x pro Woche**
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**

Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ):

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation	Therapeuteninformation
- Brustschwimmen erlaubt KEINE Sprünge vor Rücksprache mit dem Arzt KEINE Kontaktsportarten vor Rücksprache mit dem Arzt NICHT Joggen	- Aktive endgradige Mobilisation - Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse - Rumpfstabilisation - Kräftigung Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur



Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PD Dr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

Ambulante und stationäre Operationen

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:



Spezialisierte orthopädische Chirurgie
Arthroskopie, Sporttraumatologie
Physiotherapie, med. Training, Testing

ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Wiederaufnahme Sprünge und Sport im Wettkampf nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut | <ul style="list-style-type: none">• Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining nach Absprache mit dem Arzt• Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt |
|---|--|

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 und 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 und 12 Monaten**



Dr.Öttl Schulter
Dr.Kinateder Knie
Dr.Wimmer Knie
Dr.Mayer Fuß, Hand
Dr.Rummel Endoprothetik
Hr.Bolay Wirbelsäule
PD Dr.Suren Endoprothetik
Dr.Mrosek* Sportorthopädie
Dr.Seeliger* Orthopädie

* angestellte Fach/ÄrztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München



www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
sekretariat@zfos.de

Physio, Training & Testing

+49 (0) 89 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Filiale

Im Loh 1, Tennisbase
D-82041 Oberhaching
+49 (0) 89 / 1 29 20 33

**Ambulante und stationäre
Operationen**

ZFOS - Belegabteilung
WolfartKlinik Gräfelfing
+49 (0) 89 / 8587-0

Betreute Vereine/Verbände:

