



Behandlungsleitfaden

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: - Schonung des betroffenen Gelenks - Schmerzfreie Belastung des betroffenen Gelenks in Alltag und Sport - Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld	Therapeuteninformation: - 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: - Hochlagerung und Kühlen - Schmerzfreie Vollbelastung, wenn nötig an Unterarmgehstützen - Heparinspritzen bis Erreichen der Vollbelastung (Gehen ohne Unterarmgehstützen) KEINE Beugung über 90° für insgesamt 6 Wochen	Therapeuteninformation: - 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 der Muskelmantelspannung UEX - Lokale Stabilisation Fuß (Fußgewölbeaufbau) - Gangschule mit Unterarmgehstützen - Physikalische Maßnahmen (Wärme, Kälte, Elektro, Tape) - Ganzheitliche Vorbereitung auf Belastung: Manuelle Therapie an Fuß, Knie, Becken und Lendenwirbelsäule
Wichtige Hinweise:	

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

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





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

Phase 2 (3.-6. Woche postoperativ)

**ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT,
VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK**

Patienteninformation:

- Abtrainieren der Unterarmgehstützen über 2 Wochen
- Schmerzfrees Gehen ohne Unterarmgehstützen
- Standfahrrad/Ergometer mit hohem Sitz
- Aquagymnastik erlaubt
- **KEINE** Beugung über 90° für weitere 4 Wochen
- **NICHT** Schwimmen

Therapeuteninformation:

- 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, Tape)
- 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:

- Keine Einschränkungen des Bewegungsausmaßes mehr
- Ergometer/Radfahren erlaubt
- Spaziergänge ohne Unterarmgehstützen ggf. Untersützung mit Nordic Walking Stöcken
- Aquagymnastik und Schwimmen erlaubt (keine Froschbewegungen, nur Paddeln)
- **KEINE** Sprünge, **NICHT** Joggen

Therapeuteninformation:

- 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**

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

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainaustraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere





Phase 4 (ab der 13. Woche postoperativ)

ZIEL: HERSTELLUNG DER VOLLEN BELASTBARKEIT UND SPORTFÄHIGKEIT

Patienteninformation:

- Brustschwimmen erlaubt
- **KEINE** Sprünge vor Rücksprache mit dem Arzt
- **KEINE** Kontaktsportarten vor Rücksprache mit dem Arzt
- **NICHT** Joggen
- Wiederaufnahme Sprünge und Sport im Wettkampf nach Rücksprache mit Arzt/Therapeut

Therapeuteninformation:

- Aktive endgradige Mobilisation
- Dynamische Stabilisation der korrekten Beinachse
- Rumpfstabilisation
- Kräftigung der Hüft-, Knie-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur
- Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining nach Absprache mit dem Arzt
- Training sportartspezifischer Bewegungsmuster nach Absprache mit dem Arzt

Wichtige Hinweise:

- Ärztliche Kontrolle **nach 6 Monaten und 12 Monaten**
- Physiotherapie bei Bedarf
- Medizinische Trainingstherapie **2-3x pro Woche**
- Apparative Funktionsdiagnostik: Kontrollanalyse **nach 6 Monaten 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
PD Dr.Scheiderer | Schulter
Dr.Mrosek* | Sportorthopädie
Dr.Seeliger* | Orthopädie
Hr.Kossak* | Orthopädie

*angestellte FachärztInnen

Praxis

Nymphenburger Straße 110
80636 München

Waldstraße 7 | WolfartKlinik
82166 Gräfelfing

Im Loh 1 | TennisBase
82041 Oberhaching

089 / 1 29 20 33
anmeldung@zfos.de
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

Physio, Training & Testing

Nymphenburger Straße 110
80636 München
089 / 1 29 94 70
physio@zfos.de

Operations-Standorte

WolfartKlinik Gräfelfing
ZFOS – Belegabteilung
089 / 85 87-0

AOZ Aubing
Ambulantes OP-Zentrum
Mainastraße 62

Zertifizierungen



Vereine | Verbände | Turniere

