

Nachbehandlungsschema

HÜFT-TEP



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
<ul style="list-style-type: none"> Schonung des Gelenks Schmerzfrem Belastung des betroffenen Gelenks in Alltag und Sport Organisation aller Notwendigkeiten im privaten und beruflichen Umfeld 	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitung auf Teilbelastung Vorbereitung auf Unterarmgehstützen Schmerzfrem 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**

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

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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

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

ZIEL: REIZFREIHEIT, SCHMERZFREIHEIT, MOBILISATION

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Hochlagerung und Kühlen Schmerzfrem 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 	<ul style="list-style-type: none"> Manuelle Lymphdrainage Passive-aktive Mobilisation Hüftgelenk im vorgegebenem ROM: EX/FLEX frei/0/90; ABD/ADD frei/0/0; ARO/IRO frei/0/frei KEINE ARO und IRO in maximaler 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**

Betreute Vereine/Verbände:



ZFOS | Nymphenburger Straße 110 | D-80636 München

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

ZIEL: MOBILISATION, MUSKULÄRE STABILITÄT, VERBESSERUNG DER SENSOMOTORIK

Patienteninformation	Therapeuteninformation
<ul style="list-style-type: none"> Abtrainieren der Unterarmgehstützen über 2 Wochen Schmerzfrees Gehen ohne Unterarmgehstützen Standfahrrad/Ergometer mit hohem Sitz Aquagymnastik erlaubt NICHT Schwimmen KEINE Beugung über 90° für weitere 4 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> Passive-aktive Mobilisation Hüftgelenk im vorgegebenem ROM: EX/FLEX frei/0/90; ABD/ADD frei/0/0; ARO/IRO frei/0/frei KEINE ARO und IRO in maximaler 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
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> Brustschwimmen erlaubt KEINE Sprünge vor Rücksprache mit dem Arzt KEINE Kontaktsportarten vor Rücksprache mit dem Arzt NICHT Joggen 	<ul style="list-style-type: none"> 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.Lueg* Sportorthopädie
 Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
 D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
 +49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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.Lueg* Sportorthopädie
Dr.Mrosek* Sportmedizin

* angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Straße 110
D-80636 München

www.zfos.de

Praxis

+49 (0) 89 / 1 29 20 33
+49 (0) 89 / 1 29 83 33 Fax

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:

