

Physiotherapeutische Nachbehandlung
Hüfttotalprothese miniinvasiv

Zeit	Limiten	Ziel	Mögl. Massnahmen
Bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstehen über operierte Seite • Belastung an Stöcken für 4 Wochen nach Massgabe der Beschwerden • Keine kombinierten Rotationsbewegungen • Flexion 90° → Sitzen auf Keilkissen • keine Add > 0° („schüfeln“ für in/aus Bett erlaubt) • SL ab 3.Tag immer mit Kissen zw. den Beinen; ab 3. Wo auch auf OP-Seite erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> • Normales Gangbild und Treppensteigen ohne Stöcke 	<ul style="list-style-type: none"> • Pat. übt sst Hep. wie im Spital instruiert • Stockentwöhnung nach Massgaben der Beschwerden
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> • Harte Schläge vermeiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständigkeit in ADL • Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten 	<ul style="list-style-type: none"> • Massnahmen, angepasst an den Wundheilungsprozess • Gangtraining • Beginn neuromuskuläres Training, Krafttraining und Ausdauertraining • Wiederaufnahme von Sportarten nach Absprache mit dem Operateur

Stand April 2018