

Physiotherapeutische Nachbehandlung

Offset-Korrektur Hüfte antero-lateraler Zugang

| Zeit | Limiten | Ziel | Mögl. Massnahmen |
|----------------|---|---|---|
| Bis 6. Woche | <ul style="list-style-type: none"> Belastung nach Massgabe der Beschwerden an Stöcken (min. 14 Tage) Flexion 70° → Sitzen auf Keilkissen SL ab sofort auf gesunder Seite erlaubt SL auf operierten Seite ab 2 Wochen Bei Labrumrefixation nach Vorgaben des Operateurs | <ul style="list-style-type: none"> Vorbeugen Narbenfibrose Reduktion Entzündungszeichen Physiologisches Gangbild ohne Hilfsmittel Treppe alternierend möglich Verbessern der Stabilität und Propriozeption Verbessern der Kraft | <ul style="list-style-type: none"> Repetition und Instruktion Heimprogramm Narbenbehandlung Analgetische Massnahmen/Tonusregulation Stockentwöhnung nach Massgaben der Beschwerden Propriozeptions- und Koordinationstraining MTT |
| 7. – 12. Woche | Keine | <ul style="list-style-type: none"> Freie Beweglichkeit in alle Richtungen Seitengleiche Stabilität und Kraft erreicht | <ul style="list-style-type: none"> Manuelle Therapie, Dehnübungen MTT Beginn Ausdauertraining |
| Ab 12. Woche | Keine | <ul style="list-style-type: none"> Wiederaufnahme von spezifischen Sportarten (Kontaktsportarten) in Absprache mit dem Operateur | <ul style="list-style-type: none"> Erarbeiten der sportmotorischen Grundeigenschaften (Laufschule, Sprungschule,...) Sportartspezifisches Training |

Stand: April 2018