

## Physiotherapeutisches Nachbehandlungsschema

	Zeit	Belastung	Übungsprogramm
stationär	ab 24 h post-OP	Teilbelastung 20 kg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eisbehandlung, NSAR-Gabe</li> <li>Mobilisation an Gehstützen</li> <li>passive Gelenkmobilisation, ggf. Traktion</li> <li>Gangschulung</li> </ul>
	ab 3. Tag post-OP	Teilbelastung 20 kg	<p>s.o., zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>aktive</b> und <b>passive</b> Gelenkmobilisation jeweils 5 mal täglich (Strecken, Beugen, Abduktion, Adduktion, Rotation bis in den Grenzbereich) im:</li> <li>Liegen</li> <li>Sitzen</li> <li>Stehen</li> <li>Radfahren mit niedriggestelltem Sitz und geringem Widerstand</li> <li>ggf. Lymphdrainage</li> </ul>
post-stationär	ab 14. Tag post-OP	Teilbelastung 20 kg	<p>s.o., zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beginn Krafttraining nach Erreichen voller Beweglichkeit (geschl. Kette)</li> <li>Propriozeptions- und Koordinationstraining</li> <li>Schwimmtraining</li> </ul>
	ab 7. Woche	Vollbelastung	<p>s.o., zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lauftraining, Walken, Crosstrainer</li> </ul>
	nach 6 Monaten	Vollbelastung	<p>s.o., zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Komplex- und Kontaktsportarten möglich</li> </ul>

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine gelenkerhaltende Therapie an der Hüfte durchgeführt.

Der entscheidende Schritt der Therapie besteht darin, dass Verknöcherungen, die die Beweglichkeit des Gelenkes eingeschränkt haben, bei der Operation abgetragen wurden. Nun können Sie Ihr Gelenk wieder frei in alle Richtungen bewegen. Damit diese Beweglichkeit erhalten bleibt, müssen Sie 5 mal täglich selbstständig einige krankengymnastische Übungen durchführen.

Da es durch das Abtragen der Verknöcherungen aber auch zu einer Schwächung des Schenkelhalses kommen kann müssen Sie vorsichtshalber das operierte Bein für 6 Wochen entlasten und dürfen nur mit maximal 20 kg auf das Bein auf-treten. Kampfsport, Fußball oder sturzgefährdete Sportarten und schockartige Belastung müssen für 3 Monate vermieden werden.

Das Autofahren ist erst erlaubt, wenn Vollbelastung und Schmerzfreiheit gegeben ist („Trockenübung“ durchführen).

### Behandlungsziel:

Abschwellung, freie Beweglichkeit, insbesondere Innen- und Außenrotation in 90° Flexion, Prophylaxe von Adhäsionen der Gelenkkapsel.

### Mobilisation:

Mobilisation unter Teilbelastung 20 kg, für 6 Wochen. Danach schmerzadaptierte Belastungssteigerung bis zum Erreichen der Vollbelastung.

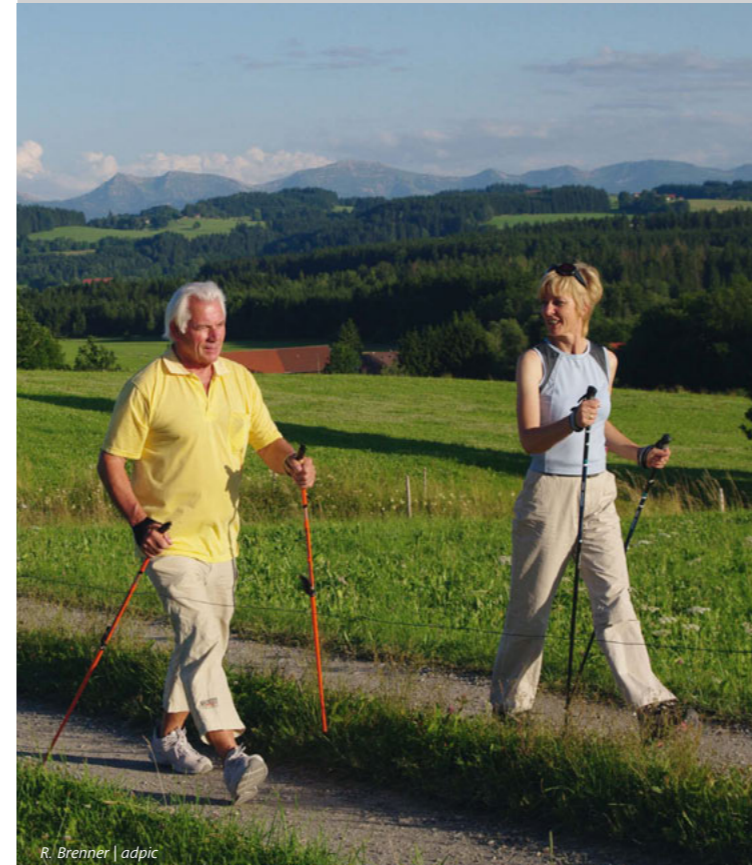
### Medikation:

Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente für 3 Wochen zur Prophylaxe von unerwünschten Gewebeverkalkungen. Thromboseprophylaxe bis zum Erreichen der Vollbelastung.

### Kontrolle:

Verlaufskontrolle nach 12 Monaten in unserer Ambulanz nach telefonischer Terminvereinbarung.

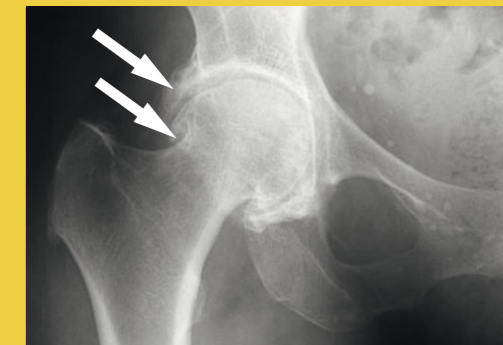
Hochschulambulanz  
Gelenkerhaltende Sprechstunde  
Mittwoch und Freitag von 08.30 - 11.00 Uhr  
Terminvergabe Ambulanz  
Telefon: 09405.182407  
[www.uni-r.de/orthopaedie](http://www.uni-r.de/orthopaedie)



R. Brenner | adpic

Orthopädische Klinik  
für die Universität Regensburg  
im Asklepios Klinikum  
Bad Abbach

## Nachbehandlung gelenkerhaltende Hüftumformung



Klinikum Bad Abbach

Orthopädische Klinik  
für die Universität Regensburg  
Asklepios Klinikum GmbH

Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach



Universität Regensburg  
Orthopädische Klinik



Hüftbeugung  
Knie maximal ranziehen



Hüftstreckung bei  
Beugung der Gegenseite



Außenrotation  
Knie zeigt nach außen,  
unterstützt durch die  
gleichseitige Hand



Beine übereinander-  
schlagen



Fußsohlen aneinander,  
Knie auseinander fallen  
lassen



Schneidersitz



Scheibenwischer (1)  
Grundstellung  
Becken möglichst auf  
dem Boden lassen



Scheibenwischer (2)  
Knie nach rechts fallen  
lassen



Scheibenwischer (3)  
zurück in die  
Grundstellung



Scheibenwischer (4)  
Knie nach links fallen  
lassen



Schaukel (1)  
Knie an den Oberkörper  
heranziehen



Schaukel (2)  
über die Wirbelsäule  
abrollen



Fingerspitzen -  
Fußspitzen  
Hüftbeugung mit  
gestrecktem Knie



„Mekka“  
Hüftbeugung bei  
gebeugtem Knie



„Cobra“  
Hüftstreckung



Damensitz



Herrensitz

Individuelle Übung:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Viele Anregungen, trotz Arthrose beweglich zu bleiben,  
finden Sie in unserem Buch: „Die große Gelenkschule“ von  
Prof. Dr. Dr. J. Grifka, TRIAS Verlag, ISBN 978-3-8304-3592-1.