

Physiotherapeutische Nachbehandlung

**Offset-Korrektur Hüfte antero-lateraler Zugang**

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

Stand: April 2018