



6 Wochen post OP FLEX nicht über 90°
6 Wochen post OP keine kombinierte Bewegung in Adduktion, Außenrotation und Hyperextension

Entzündungsphase

OP-Tag/ 1.post OP Tag

- Pass. / ass. / akt. Bewegungen des Hüftgelenkes bis 90° Flexion
- Physikalische Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- Schmerzadaptiertes ass. Bewegen des Hüftgelenkes in Abduktion
- Komplexe Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymph-taping)
- ADL (Activities of daily living)-Schulung
- Gangschule mit Vollbelastung auf Zimmerebene mit Hilfsmitteln

Aufbauphase

1.-4. Woche

- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Mobilisationstechniken kontraktiver und nicht kontraktiver Strukturen Ursprung/ Ansätze der Oberschenkelmuskulatur
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining,
- Anleitung zu Eigenübungen
- Gangschule/ Gangkorrektur mit Hilfsmittel (UAGST), Treppentraining
- Narbenmobilisation
- Erhalt der Beweglichkeit der umliegenden Gelenke

Umbauphase/ Stabilisationsphase

4.-6. Woche

- Mobilisationstechniken kontraktiver und nicht kontraktiver Strukturen
- Narbenmobilisation
- Intensivierung vom Muskelaufbau, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung
- Gangschule und Gangkorrektur
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

7. Woche

- Ass. / akt. Bewegungen in Extension $>0^\circ$, Adduktion und Außenrotation

Ab 6. Monat

- Akt. Bewegungen in allen Ebenen ohne Limit

Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten