



Ab 1. post OP Tag schmerzadaptiert freie Belastung ohne Bewegungslimitierungen

Entzündungsphase

OP-Tag/ 1.post OP Tag

- Pass./ ass./ akt. Bewegen des Hüftgelenkes im schmerzfreien Intervall
- Physikalische Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- Schmerzadaptiertes ass. Bewegen des Hüftgelenkes in Abduktion
- Komplexe Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, manuelle Lymphdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- ADL (Activities of daily living)-Schulung
- Gangschule mit Vollbelastung auf Zimmerebene mit Hilfsmitteln

Aufbauphase

1.-4. Woche

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

Umbauphase/ Stabilisationsphase

4.-6. Woche

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