



Behandlungsschema nach bewegungsstabil versorgten, kognitiv nicht eingeschränkten Patienten  
6 Wochen kein Heben, Tragen oder Ziehen von Lasten, keine Stützaktivität

### Entzündungsphase/ Aufbauphase

#### OP-Tag/ 1.post OP Tag bis 4. Woche

- Entstauungstherapie (Hochlagerung, Anregen der Muskelpumpe, medizinische Lympfdrainage, Kompression, Lymphtaping)
- Physikalische Therapie zur Schmerzreduktion (Kühlung)
- Erhalt der Beweglichkeit der umliegenden Gelenke
- Schmerzadaptiertes Bewegen in allen Ebenen
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Anleitung zu Eigenübungen
- ADL (Activities of daily living)-Schulung

#### 5. und 6. Woche

- Mobilisationstechniken kontraktile und nicht kontraktile Strukturen
- Muskelaufbau
- Bewegungstherapie zur Funktionsschulung
- Schulung von Aktivitäten aus Freizeit und Beruf

#### 7. Woche

- Freie Beweglichkeit mit Belastungsaufbau

#### 13. Woche

- Intensivierung vom Muskelaufbau in geschlossener Kette bis zur Stützfunktion mit vollem Körpergewicht
- Der behandelnde Arzt erklärt die Sportfähigkeit des Patienten