

# NACHBEHANDLUNG HÜFT-ASK: FEMOROACETABULÄRES IMPINGEMENT CAM-IMPINGEMENT UND/ODER Pincer-IMPINGEMENT OHNE LABRUMREKONSTRUKTION

Behandlungsphase 01 – Woche 1 bis 6

## Tag 0 und 1

- Lagerung auf gepolsterter Immobilisations-Schiene und/oder Kissen
- Eiskühlung intermittierend, Analgesie und Thromboseprophylaxe wie angeordnet
- Redon-Entfernung nach 24 Stunden (falls vorhanden)
- 1. Verbandwechsel nach 48 Stunden
- Mobilisation an UAG, Teilbelastung mit 20kg

## Woche 1 und 2

- Abschwellende Maßnahmen, manuelle Lymphdrainage nach Bedarf
- Bewegungsübungen aktiv-assistiv ohne Limitierung (Schmerzgrenze beachten)
- weitere Mobilisation an UAG, Teilbelastung mit 20kg
- ROM: Überstreckung vermeiden, 0°-Position beüben, Beugung ohne Limitierung
- Isometrie, Straight-Leg-Raises, Physiotherapie
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

## Woche 3 bis Woche 6

- Stufenweise Steigerung der Belastung (schmerzadaptiert), Ziel: Vollbelastung ab Woche 4
- Stufenweise Erweiterung der Beweglichkeit ohne Limitierung
- Physiotherapie, manuelle Therapie, Propriozeption
- Geschlossene Kette Quadrizeps und Hamstrings (voller Bogen, Beinpresse, wall slides ...)
- Isotonisches Training Quadrizeps und Hamstrings kann begonnen werden
- Aktivierung Glutealmuskulatur und Hüftbeuger, Core-Stabilisation
- Fahrradergometer, anfangs geringer Widerstand für 15-30 Minuten

**Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur**

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

## Woche 7 bis Woche 12

- Widerstandstraining Oberschenkelmuskulatur steigern
- Widerstandstraining Hüft- und Beckenmuskulatur steigern
- Stabilitätstraining
- Ergometer-Training steigern, metabolische Konditionierung

## Ab Woche 13

- Sportartspezifisches Training
- Agilitätstraining
- Beginn Lauftraining ohne Richtungswechsel
- Stabilitätstraining

**Arbeitsfähigkeit für leichte Tätigkeiten i.d.R. ab Woche 5-6**

**Arbeitsfähigkeit für schwere Tätigkeiten i.d.R. ab Woche 10-12**

