

NACHBEHANDLUNG HÜFT-ASK: FEMOROACETABULÄRES IMPINGEMENT REPARATIVE / REGENERATIVE KNORPELTHERAPIE

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 Abrollbelastung (Fusssohlenbodenkontakt)

Woche 1 bis 4

- Abschwellende Maßnahmen, manuelle Lymphdrainage nach Bedarf
- Bewegungsübungen aktiv-assistiv bis maximal 90 Grad Beugung, **CPM** tgl. 2-3 Stunden
- Rotation im schmerzfreien Bereich
- weiter UAG, weiter Teilbelastung mit Fusssohlenbodenkontakt
- Isometrie, Straight-Leg-Raises, Physiotherapie
- Wundkontrollen durch Facharzt, Entfernung Hautnähte Ende der 2. Woche

Woche 5 und Woche 6

- Stufenweise Steigerung der Belastung ca. 20-25kg/Woche, Ziel: Vollbelastung ab Woche 7
- Erweiterung der Beweglichkeit ohne weitere Limitierung – Schmerzgrenze beachten
- Physiotherapie, manuelle Therapie, Propriozeption
- Aktivierung Glutealmuskulatur und Hüftbeuger, Core-Stabilisation
- Fahrradergometer mit geringem Widerstand für 10-20 Minuten

Circa 6 Wochen postoperativ Kontrolluntersuchung beim Operateur

Behandlungsphase 02 – Woche 7 bis 13

Woche 7 bis Woche 12

- Widerstandstraining Quadrizeps und Hamstrings (voller Bogen, Beinpresse, wall slides)
- Widerstandstraining Glutealmuskulatur und Hüftbeuger beginnen
- Intensität für alle Muskelgruppen kann sukzessive gesteigert werden
- Stabilitätstraining
- Ergometer-Training steigern, metabolische Konditionierung

Ab Woche 13

- Sportartspezifisches Training
- Agilitätstraining
- Beginn Lauftraining ohne Richtungswechsel

Arbeitsfähigkeit für leichte Tätigkeiten i.d.R. ab Woche 7-8

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

Vitamin D 2000 IE täglich + Glucosamin-Chondroitinsulfat 1500 mg täglich (min. 8 Wochen)

Adjuvante i.a.-Injektionen mit PRP + Hyaluronsäure erwägen: 4, 8 und 12 Wochen postoperativ

Return to sports: trainingstherapeutische Testung erwägen. Absprache mit Arzt und Therapeut.

www.procelsio.clinic

