

ARTHROSKOPIE DER HÜFTE NACHBEHANDLUNG

Fabian Kalberer

Orthopädie Kantonsspital Winterthur

fabian.kalberer@ksw.ch



NACHBEHANDLUNG: 0 – 7. Woche

Prophylaxe heterotoper Ossifikationen:

- NSAR für 10 Tage

Thromboembolieprophylaxe: 14 Tage

**6 Wochen konsequent 2 Gehstöcke mit Belastung nach
Massgabe der Beschwerden**

**Täglich Hometrainer 2 x 15 - 20Min. ohne Belastung
(gemäss Instruktionen Physiotherapie)**

NACHBEHANDLUNG: OP - Tag

Lokal antalgisch (Eisbeutel)

Kinetec nach Massgabe der Beschwerden
(max 60°Knieflexion)

NACHBEHANDLUNG: 1. PO Tag

Mobilisation mit Physio an 2 Gehstöcken mit erlaubter Belastung nach Massgabe der Beschwerden

**Wenn wenig Schmerzen und gut mobil am Nachmittag
Treppe**

NACHBEHANDLUNG: 2. PO Tag

Instruktion Hometrainer durch Physiotherapeuten

Wenn Hometrainer problemlos dann Austritt



NACHBEHANDLUNG: bis 7. Woche

Mobilisation nach Massgabe der Beschwerden an 2 Gehstöcken

Täglich 2 x 15 -20 Min Übungen auf Hometrainer ohne Widerstand

Keine ambulante Physiotherapie

NACHBEHANDLUNG: 7.- 12. Woche

Beginn mit ambulanter Physiotherapie:

Gangschulung

Aktive und passive Hüftmobilisation (keine SZ !)

Gezielter Kraftaufbau: va Hüftabduktoren

Instruktion für Heimprogramm

Hometrainer weiter mit erlaubtem Widerstand

NACHBEHANDLUNG: AB 13. Woche

Reintegration: Hobby; Freizeitsport

Aufbau sportmotorischen Grundeigenschaften:

Kraft Ausdauer Schnelligkeit

Kontaktsportarten erst nach 4 - 6 Monaten

(abhängig von Korrektur und Sportart)

NACHBEHANDLUNG: AB 13. Woche



ZUSAMMENFASSUNG

„ Es gibt immer ein Licht am Ende des Tunnels“

