

NACHBEHANDLUNG REFIXATION DER GLUTEALMUSKULATUR

	Mobilisierung	Belastung	Bewegungsübungen	physikalische Therapie	Trainingstherapie
OP-Tag	Sitzen an der Bettkante, sonst Bettruhe (Rückenlage)	20 kg Teilbelastung an Unterarmgehhilfen		Kälteanwendungen	
1. Tag	Aufstehen mit Gehhilfen Seitenlage auf der nicht operierten Seite mit einem Kissen zwischen den Beinen erlaubt	20 kg Teilbelastung an Unterarmgehhilfen	Limitierung ROM für 6 Wochen: Ext/Flex:0-0-90°, IR/AR: 10-0-25°, keine aktive ABD, passive ADD meiden	Kälteanwendungen, Lymphdrainage	Isometrisches Training M. quadriceps und Mm. glutei, Pendelübungen, PNF, Zehenbewegung, aktives Beugen des Kniegelenks bei aufgesetzter Ferse
2. Tag bis Entlassung (ca. 4-5 Tage postoperativ)	Zunehmende Mobilisierung an Unterarmgehstützen auf Stationsebene Vor Entlassung Üben des Treppensteigens Seitenlage auf der nicht operierten Seite mit einem Kissen zwischen den Beinen erlaubt	20 kg Teilbelastung an Unterarmgehhilfen	Limitierung ROM für 6 Wochen: Ext/Flex:0-0-90°, IR/AR: 10-0-25°, keine aktive ABD, passive ADD meiden	Kälteanwendungen, Lymphdrainage	Gangschule, Isometrisches Training M. quadriceps, Pendelübungen, PNF, Zehenbewegung, freie aktive ROM Kniegelenk
Bis Ende 6. Woche postoperativ	Mobilisierung an Unterarmgehstützen Seitenlage auf der nicht operierten Seite mit einem Kissen zwischen den Beinen erlaubt	20 kg Teilbelastung an Unterarmgehhilfen	Limitierung ROM für 6 Wochen: Ext/Flex:0-0-90°, IR/AR: 10-0-25°, keine aktive ABD, passive ADD meiden	1-2 x KG / Woche, ggf. MLD-30 Minuten 1-2x/Woche	Gangschule, Isometrisches Training M. quadriceps, Pendelübungen, PNF, Zehenbewegung
ab 7. Woche postoperativ	Übergang zum Abtrainieren Gehhilfen Lagerung frei ohne Einschränkungen Bei gangsicheren Patienten innerhalb der Wohnung Verzicht auf Gehstützen und Gehstützen nur noch für längere Wegstrecken	Schmerzadaptierte Aufbelastung	Freigabe der ROM in allen Ebenen (langsame Steigerung)	2-3 x KG / Woche Ab 10. Woche postoperativ langsamer Übergang zu KG-Gerät	Beginn aktiv-assistierter Übungen zunächst gegen Schwerkraft, später gegen Widerstand, Sport: Zyklische Sportarten leicht (Radfahren (hochsitzend) ab 7. Woche post OP
Ab 12. Woche postoperativ	Freier Gang	Vollbelastung	Freigabe der ROM in allen Ebenen	Muskelaufbau	Steigerung der aktiven Muskelübungen, Beginn mit Propriozeptionstraining, Beginn Schwimmen (Kraulbeinschlag) Sport: High-impact Sportarten (Joggen, Tennis, Kampfsport, Fußball) ab 6. Monat postoperativ
<p>- Thromboseprophylaxe mit Clexane 40mg s.c. 0-0-1 für Zeitraum der Teilbelastung (ggf. individuell anpassen)</p> <p>- Voltaren resinat 1-0-1 (Diclofenac) oder Ibuprofen 600 mg 1-0-1 für mind. 2 Wochen post OP (Ossifikationsprophylaxe); danach Absetzen sobald wie möglich</p> <p>- Pantozol 40mg 1-0-0 solange NSAR genommen wird</p>					