

## **Nachbehandlungsschema Hüftgelenksarthroskopie (Labrumrefixation)**

- Woche 1 - 4** Schmerzadaptierte Teilbelastung an Unterarmgehstützen für 4 Wochen. Motorschiene ab dem 1. postoperativen Tag 3x täglich 20 min (6 Wochen), Einstellen der Beugtiefe je nach Schmerzfreiheit, Flexion < 90°, schrittweise Steigerung. Intensive krankengymnastische Beübung, am Anfang in der geschlossenen Kette. Vorsicht bei tiefer Beugung und Innenrotation. Fahrradergometer erlaubt 4 Wochen postoperativ, 2-3 mal täglich 20-30 min, geringer Widerstand, höherstehender Sattel und Beugung in Hüftgelenk reduzieren. Fahrradergometer bei Schmerzfreiheit mit leichten, später auch mit größeren Widerständen steigern. Für 4 Wochen Einnahme eines Antiphlogistikas, z. B. Ibuprofen unter entsprechendem Magenschutz.
- Woche 5 - 6** Zunehmendes Aufbelasten, Fortführung der KG und Motorschienenbehandlung. Fahrradergometer mit steigender Belastung und niedrigerer Sitzhöhe. Muskelkräftigung mit Theraband und instabiler Unterlage bzw. Gummiball. Sensomotorisches Training mit Teil- und Vollbelastung. Aktive und passive Mobilisierung des Hüftgelenks und Krafttraining mit Körperübungen, optional Wassertraining. Innervationstraining der Außenrotatoren und Abduktoren, zunächst statische, später dynamische Stabilisationsübungen im Zwei- und Einbeinstand.
- Woche 7 - 8** Evtl. Einleiten einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme. Freie funktionelle Belastung mit Steigerung des Bewegungsausmaßes. Motorschiene 3xtäglich.

Sportliches Training (Fahrrad fahren mit niedriger Intensität) ab der 5. Woche.  
Laufsport ab der 12. Woche.  
Sportartspezifisches Training zunehmend ab der 12. Woche.  
Klettern im Toprope ab der 12. Woche.  
Kontaktsport, Bouldern mit Absprungbelastung (dosiert) ab der 16. Woche. Volle Sportfähigkeit aber der 24. Woche.

Prof. Dr. Peter Strohm  
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl  
Leiter der Sektion  
Sportorthopädie,  
Sporttraumatologie, Sportmedizin,  
Chirurgie der oberen Extremität

PD Dr.med. J. Dickschas  
Leiter der Sektion  
Gelenkerhalt und -rekonstruktion  
Korrekturosteotomie und Endoprothetik