

## Nachbehandlungsschema Hüftgelenksarthroskopie (Cam-Impingement)

- Woche 1-2                      Schmerzadaptierte Teilbelastung an Unterarmgehstützen (bei Belastungsschmerzen Verlängerung der Unterarmgehstützenbehandlung und Teilbelastung auf 3-4 Wochen).  
Motorschiene ab dem 1. postoperativen Tag 3x täglich 20 min (6 Wochen), Einstellen der Beugtiefe je nach Schmerzfreiheit, schrittweise Steigerung. Intensive krankengymnastische Beübung, am Anfang in der geschlossenen Kette. Vorsicht bei tiefer Beugung und Innenrotation.  
Fahrradergometer frühzeitig erlaubt, 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 3 - 4                      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 5 - 6                      Evtl. Einleiten einer ambulanten Rehabilitationsmaßnahme.  
Freie funktionelle Belastung mit Steigerung des Bewegungsausmaßes.  
Motorschiene 3xtäglich.

Sportliches Training (Fahrrad fahren mit niedriger Intensität) ab der 3. Woche.  
Laufsport ab der 7. Woche.  
Sportartspezifisches Training zunehmend ab der 8. Woche.  
Klettern im Toprope ab der 6. Woche.  
Kontaktsport, Bouldern mit Absprungbelastung (dosierte) ab der 12. Woche.  
Volle Sportfähigkeit ab der 16. Woche.

Prof. Dr. Peter Strohm  
Chefarzt

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

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

Stand 11/2017