

## Hüft-TEP-Nachbehandlungsschema für Physiotherapeuten

### OP-Tag

- Lagerung in flacher Schaumstoffschiene wenn tolerabel, Bein **in rotatorischer 0-Stellung**
- aktive Bewegungen im OSG, Muskelpumpe
- Muskelkräftigung der oberen Extremität, z.B. mit Thera-Band
- Atemtherapie
- Mobilisation aus dem Bett über die operierte Seite, Bein unterstützen, Aufstehen in Begleitung

### Tag 1 - Woche 3

- Gehschule mit geradem, nicht außenrotiertem Bein
- Hüftbeugung bis 90°, keine Adduktion und Außenrotation über die Neutral-0-Stellung
- Kräftigung aller Muskelgruppen
- Sitzerrhöhung, Toilettensitzerhöhung
- Bewegungsbad nach abgeschlossener Wundheilung
- Selbstständigkeit erarbeiten

### Woche 4 - 6

- Gehschule mit geradem Bein
- Hüftbeugung bis max. 90° (Knie nicht höher als Hüfte!)
- Keine Adduktion mit Außenrotation über die Neutral-0-Stellung
- Isometrische/isotonische Muskelkräftigung
- Sitzerrhöhung, Toilettensitzerhöhung

### Ab 7. Woche

- Freigabe der Beweglichkeit über 90° Hüftbeugung, jedoch Vermeidung von Hüftbeugung über 90° mit starker Außenrotation und Adduktion (z.B. „Schneidersitz“)
- Muskelkräftigung

### Grundsätzliche Belastbarkeit: Vollbelastung