

Physiotherapeutische Nachbehandlung bei Hüfttotalprothese

Zeitpunkt	Therapeutische Massnahmen	Bemerkungen
präoperativ	<ul style="list-style-type: none"> • Stockanpassung und Gangschule • Informationen über Procedere und Limiten 	
1. Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Lagerungskontrolle (Neutralstellung) • Erste Mobilisation durch eine PhysiotherapeutIn und eine Pflegefachperson 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstehen über operierte Seite • Belastung an Stöcken nach Massgabe der Beschwerden
nach Redonzug	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktion selbständiges Aufstehen / Abliegen • Gehschule an Stöcken • Treppensteigen • Instruktion Heimprogramm • Instruktion von Lagewechseln (SL/BL) • Passive und aktive Flex / Ext / Abd Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine kombinierten Rotationsbewegungen • Hüft Flexion max. 90° → Sitzen auf Keilkissen • Bein nicht gestreckt abheben • Keine Add > 0° • SL immer mit Kissen zwischen den Beinen; ab 5 Tag nur auf gesunder Seite erlaubt
ambulant - 6 Wo	<ul style="list-style-type: none"> • Repetition und Kontrolle der bisherigen Instruktionen • Fortsetzung der Massnahmen, angepasst an den Wundheilungsprozess • Beginn neuromuskuläres Training 	
7.-12. Wo.	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung des normalen Gangbildes und Treppensteigens ohne Stöcke • Beginn Krafttraining • Beginn Ausdauertraining • Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten 	<ul style="list-style-type: none"> • Harte Schläge auch in Zukunft vermeiden • Wiederaufnahme von Sportarten in Absprache mit dem Operateur