

## Physiotherapeutische Nachbehandlung bei HTP miniinvasiv

Zeitpunkt	Therapeutische Massnahmen	Bemerkungen
<b>präoperativ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stockanpassung und Gangschule</li> <li>• Informationen über Procedere und Limiten</li> </ul>	
<b>1. Tag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagerungskontrolle (Neutralstellung)</li> <li>• Erste Mobilisation durch eine PhysiotherapeutIn und eine Pflegefachperson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstehen über operierte Seite</li> <li>• Belastung an Stöcken nach Massgabe der Beschwerden</li> </ul>
<b>nach Redonzug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktion selbständiges Aufstehen / Abliegen</li> <li>• Gehschule an Stöcken</li> <li>• Treppensteigen</li> <li>• Instruktion Heimprogramm</li> <li>• Instruktion von Lagewechseln (SL/BL)</li> <li>• Passive und aktive Flex / Ext /Abd Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine kombinierten Rotationsbewegungen</li> <li>• <b>Flexion 90°</b> → Sitzen auf Keilkissen</li> <li>• <b>keine Add &gt; 0°</b></li> <li>• <b>SL</b> immer mit Kissen zwischen den Beinen; ab <b>3.Tag</b> auf gesunder Seite, ab <b>3. Wo</b> auch auf OP-Seite erlaubt</li> </ul>
<b>Evtl. ambulant - 4 Wo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetition und Kontrolle der bisherigen Instruktionen</li> <li>• Fortsetzung der Massnahmen, angepasst an den Wundheilungsprozess</li> <li>• Beginn mit neuromuskulärem Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein forciertes Krafttraining (v. a. Quadriceps)</li> </ul>
<b>5.-12. Wo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung des normalen Gangbildes und Treppensteigens ohne Stöcke</li> <li>• Beginn Krafttraining</li> <li>• Beginn Ausdauertraining</li> <li>• Erreichen der festgelegten Ziele des Patienten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harte Schläge auch in Zukunft vermeiden</li> <li>• Wiederaufnahme von Sportarten nach Absprache mit dem Operateur</li> </ul>