

## Nachbehandlungsschema: Hüftarthroskopie

**Limiten:** 15kg Teilbelastung für 2 Wochen  
**Beweglichkeit:** Flexion/Extension 90/0/0, Aussenrotation/Innenrotation 20/0/20, Abduktion/Adduktion 50/0/0 für 4 Wochen

\*Die Evaluations- und Progressionskriterien werden jeweils am Ende der Rehabilitationsphase erhoben.  
Werden die Evaluations- und Progressionskriterien nicht erfüllt, verzögert sich der gesamte Rehabilitationsverlauf.

Phase	Ziele nach ICF	Behandlungsmassnahmen	Evaluations- und Progressionskriterien*
<b>Phase 1</b> (Woche 1 und 2)	<p><b>Struktur</b> Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung</p> <p><b>Funktion</b> Beweglichkeit Hüfte innerhalb der erlaubten Limiten Aktivierung der gesamten Hüftmuskulatur</p> <p><b>Aktivität</b> Sicheres Gangbild an Stöcken inkl. Treppe Alltagsaktivitäten möglichst selbstständig</p>	<p>Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Aktive und assistive Mobilisation des Hüftgelenkes in alle Richtungen (innerhalb der erlaubten Limiten) Isometrische Aktivität der Hüftmuskulatur Beckenbewegungen Gangschulung (<b>15kg Teilbelastung!!!</b>) inkl. Treppe Fahrradergometer mit leichtem Führungswiderstand täglich 2-3x 20 Minuten (max. 70 Umdrehungen pro Minute)</p>	<p>Minime Schwellung Keine Entzündungszeichen Schmerzfreiheit bei Bewegung</p>
<b>Phase 2</b> (Woche 3 und 6)	<p><b>Funktion</b> Hinkfreies Gangbild ohne Stöcke Alternierendes Treppensteigen</p> <p><b>Aktivität</b> Schmerzfreier Alltag Fahrrad fahren Schwimmen</p>	<p>Aktive und assistive Mobilisation Hüftgelenk (innerhalb der erlaubten Limiten), ab 5. Woche freie Beweglichkeit Narbenmobilisation Proprioceptive Übungen auch im Einbeinstand Koordinationstraining mit beidbeinigen Übungen (Squat, Good Morning, Dead Lift), gegen Ende der Phase Übergang ins Krafttraining Rumpf- und Beckenstabilisation Fahrradergometer mit leichtem Führungswiderstand täglich 2-3x 20 Minuten (max. 70 Umdrehungen pro Minute), ab 5. Woche Widerstand steigern</p>	<p>Schmerzfreiheit bei allen Übungen Volle Beweglichkeit Hüftgelenk</p>
<b>Phase 3</b> (Woche 7 bis 4. Monat)	<p><b>Aktivität</b> Sportartspezifische Bewegungsabläufe Jogging, Running</p>	<p>Weiterführung Kraftaufbau mit einbeinigen Übungen (Hypertrophie/Maximalkraft) Intensivierung proprioceptiver Übungen Feedforward-Belastungen (Lauf- und Sprung ABC) Übergang in Schnell- und Sprungkrafttraining Sportart-spezifische Bewegungen (inkl. Stop- and Go)</p>	<p>Schmerzfreies Jogging/Running</p>
<b>Phase 4</b> (ab 4. Monat)	<p><b>Partizipation</b> Return to play and competition</p>	<p>Langsamer Wiedereinstieg in den Sport</p>	