

## Nachbehandlungsschema: Hüft-Totalprothese

**Limiten:** Flexion < 90°, keine Rotationen und Adduktion im Hüftgelenk

\*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 bis 2)	<b>Struktur</b> Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung  <b>Funktion</b> Beweglichkeit Hüfte innerhalb der erlaubten Limiten  <b>Aktivität</b> Sicheres Gangbild an Stöcken inkl. Treppe Alltagsaktivitäten möglichst selbstständig	Information über Nachbehandlungsrichtlinien, Lagerung, Kontrakturprophylaxe, Thromboseprophylaxe, ADLs Schmerzmanagement Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation Aktive und assistive Mobilisation Hüftgelenk in Flexion (innerhalb der erlaubten Limiten), Extension und Abduktion Isometrische Spannungsübungen Gangschulung an Stöcken (3-Punkte Gang) inkl. Treppe Proprioceptive Übungen beidbeinig Fahrradergometer mit kurzen Pedalen (max. 70 Umdrehungen pro Minute)	Minimale Schmerzen Minimale Schwellung
<b>Phase 2</b> (Woche 3 bis 6)	<b>Funktion</b> Beweglichkeit Hüfte innerhalb der erlaubten Limiten  <b>Aktivität</b> Sicheres Gangbild an Stöcken im 4-Punkte Gang Volle Selbstständigkeit im Alltag	Aktive und assistive Mobilisation Hüftgelenk Narbenmobilisation Gangschulung an Stöcken (4-Punkte Gang/Kreuzgang) Intensivierung proprioceptiver Übungen beidbeinig Koordination in geschlossener Kette (Squat, Good Morning, ...) Fahrradergometer mit kurzen Pedalen (max. 70 Umdrehungen pro Minute)	Minimale bis keine Schmerzen Minimale bis keine Schwellung Beweglichkeit Hüfte Flexion 90°
<b>Phase 3</b> (ca. Woche 7 bis 12)	<b>Aktivität</b> Normalisierung des Gangbildes Alternierendes Treppensteigen  <b>Partizipation</b> Aufnahme Arbeitstätigkeit	Passive und aktive Mobilisation Hüftgelenk Narbenmobilisation Gangschulung ohne Stöcke Proprioceptive Übungen auch im Einbeinstand Kraftaufbau Fahrradergometer	Normales Gangbild Alternierendes Treppensteigen
Je nach Patientenziel Weiterführung nachfolgender Therapiemassnahmen			
<b>Phase 4</b> (ab ca. 4. Monat)	<b>Partizipation</b> Wandern Fahrradfahren Rückkehr zur gelenkschonenden sportlichen Aktivität	Intensivierung proprioceptiver Übungen Feedforward-Belastungen Sportart-spezifische Bewegungen	