

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*
Phase 1 (Woche 1 bis 2)	<p>Struktur Reduktion der Schmerzen Reduktion der Schwellung</p> <p>Funktion Beweglichkeit Hüfte innerhalb der erlaubten Limiten</p> <p>Aktivität Sicherer Gangbild an Stöcken inkl. Treppe Alltagsaktivitäten möglichst selbstständig</p>	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 Propriozeptive Übungen beidbeinig Fahrradergometer mit kurzen Pedalen (max. 70 Umdrehungen pro Minute)	Minime Schmerzen Minime Schwellung
Phase 2 (Woche 3 bis 6)	<p>Funktion Beweglichkeit Hüfte innerhalb der erlaubten Limiten</p> <p>Aktivität Sicherer Gangbild an Stöcken im 4-Punkte Gang Volle Selbstständigkeit im Alltag</p>	Aktive und assistive Mobilisation Hüftgelenk Narbenmobilisation Gangschulung an Stöcken (4-Punkte Gang/Kreuzgang) Intensivierung propriozepter 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°
Phase 3 (ca. Woche 7 bis 12)	<p>Aktivität Normalisierung des Gangbildes Alternierendes Treppensteigen</p> <p>Partizipation Aufnahme Arbeitstätigkeit</p>	Passive und aktive Mobilisation Hüftgelenk Narbenmobilisation Gangschulung ohne Stöcke Propriozeptive Übungen auch im Einbeinstand Kraftaufbau Fahrradergometer	Normales Gangbild Alternierendes Treppensteigen
Je nach Patientenziel Weiterführung nachfolgender Therapiemassnahmen			
Phase 4 (ab ca 4. Monat)	<p>Partizipation Wandern Fahrradfahren Rückkehr zur gelenkschonenden sportlichen Aktivität</p>	Intensivierung propriozepter Übungen Feedforward-Belastungen Sportart-spezifische Bewegungen	