

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg  
Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

Tätigkeitsschwerpunkte:

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

**Nachbehandlung Diagnostische Arthroskopie /  
Débridement (PE bei liegender TEP),  
Ganglionentfernung, Entfernung freier Gelenkkörper,  
isolierte Labrum- oder Ligamentum-capitis-  
Entfernung bei Koxarthrose**

**OP bis 3. Tag:**

- Schmerzadaptierte Vollbelastung, freie Beweglichkeit von Hüft- und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene 2 bis 3 mal täglich 10 Minuten

**4. bis 7. Tag:**

- Schmerzadaptierte Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüfte und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene 4 mal täglich 15 Minuten

**2. Woche:**

- Schmerzadaptierte Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüft- und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene 4 bis 5 mal täglich 20 Minuten

**3. Woche:**

- Schmerzadaptierte Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüft- und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene 3 mal täglich 30 Minuten, Fahrradergometer, Aquajogging

**4. bis 5. Woche:**

- Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüft- und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene 3 mal täglich 30 Minuten, Fahrradergometer, Aquajogging, Lauftraining auf dem Laufband oder auf einer ebenen Strecke

**6. bis 10. Woche:**

- Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüft- und Kniegelenk, Fahrradergometer, Aquajogging, Lauftraining

**Ab der 11. Woche:**

- Kraftausdauertraining, Fahrradergometer, Aquajogging, Lauftraining, sportartspezifische Elemente

**Übersicht Nachbehandlung  
Diagnostische Hüftarthroskopie**

	Phase 1 OP bis Tag 7	Phase 2 2. Woche	Phase 3 3. Woche
<b>Belastung</b>	Schmerzadaptierte Vollbelastung		
<b>Beweglichkeit</b>	Freie Beweglichkeit		
<b>Maßnahmen</b>	Kühlen	Physiotherapie, Kühlen	Physiotherapie
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe, NSAR, Schmerzmittel	Thromboseprophylaxe, NSAR, Schmerzmittel bei Bedarf	NSAR bei Bedarf
<b>Bandagen</b>	Hüftkompressionshose, Antiemboliestrumpfe	Hüftkompressionshose, Antiemboliestrumpfe nur nachts	Hüftkompressionshose
<b>Bewegungsschiene z. B. Camoped</b>	2-3 x täglich 10 min.	3 x täglich 15 min.	3 x täglich 20 min.
<b>Physiotherapie</b>	Sensomotorisches Training, Isometrie, Gangschule, Lymphdrainage bei Bedarf	Sensomotorisches Training, Isometrie, Gangschule, Lymphdrainage	Isometrie, aktive Krankengymnastik Dehnungsübungen
<b>Sport</b>	Oberkörpertraining ist möglich		Oberkörpertraining, Ergometer, Crosstrainer
<b>Gebote</b>	Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen	Keine Sonne, keine Sauna, Gefahren vermeiden (Glattteis etc.)	

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500  
65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie

**Übersicht Nachbehandlung  
Diagnostische Hüftarthroskopie**

	Phase 4	Phase 5	Phase 6
	4. bis 5. Woche	6. bis 10. Woche	Ab der 11. Woche
<b>Belastung</b>	Vollbelastung		
<b>Beweglichkeit</b>	Freie Beweglichkeit		
<b>Maßnahmen</b>	Physiotherapie, z. B. D1	Physiotherapie, z. B. D1 MTT, KGG	Kraftausdauer, sportartspezifische Elemente
<b>Medikamente</b>	Keine		
<b>Bandagen Antiboliestrümpfe</b>	Hüftkompressionshose nur noch tagsüber	Hüftkompressions-hose bei Bedarf	
<b>Bewegungsschiene z. B. Camoped</b>	4 x täglich 20 min.		
<b>Physiotherapie</b>	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, MTT		
<b>Sport</b>	Durchführen der erlernten Übungen, Crosstrainer, Ergometer	Durchführen der erlernten Übungen, Crosstrainer, Ergometer	MTT, KGG bei Bedarf Beginn mit Impact Sportarten
<b>Gebote</b>			

65239 Hochheim  
Frankfurter Straße 94  
06146 832 9500

65183 Wiesbaden  
Wilhelmstraße 30  
0611 170 78 500

55116 Mainz  
Weißliliegasse 1  
06131 633 8670

65520 Bad Camberg  
Limburger Str. 50  
06434 934 9080

PD Dr. Marcus Egermann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Holger Falk  
Orthopäde, Unfallchirurg

Prof. Dr. Bruno Gladbach  
Orthopäde, Unfallchirurg, Handchirurg

Dr. Thomas Hardt  
Orthopäde, Unfallchirurg

PD Dr. Kajetan Klos  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christoph Meister  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD. Dr. Klaus Edgar Roth  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Prof. Dr. Gian Salzmann  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Martin Scholz  
Facharzt für Orthopädie

Dr. Sebastian Burger  
Facharzt für physikalische Medizin und  
Rehabilitation

Dr. Etienne Heijens  
Orthopäde

Dr. Kerstin Höpp  
Chinesische Medizin (TCM)

Dr. Nina Kuhn  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

PD Dr. Karl Philipp Kutzner  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Lukas Nowak  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Christiane Pietsch  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Paul Simons  
Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie

Dr. Marco Schwarz  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Sigrun Volk  
Fachärztin für Orthopädie

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

Knie- und Hüftgelenks-Chirurgie  
Hüft-Arthroskopie  
Knie-Chirurgie  
Knorpel-Chirurgie  
Fuß- und Sprunggelenks-Chirurgie  
Schulter-Chirurgie  
Hand-Chirurgie  
Konservative Therapie