

65239 Hochheim
Frankfurter Straße 94
06146 832 9500

65183 Wiesbaden
Wilhelmstraße 30
0611 170 78 500

55116 Mainz
Weißlilienstraße 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 Salzmänn
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 Großflächige Knorpeltherapien
durch Abrasion oder Mikrofrakturierung oder
höherwertige Knorpeltherapien, wie
Knorpelzelltransplantationen oder auch
Knorpelmembraneinlagen (AMIC)**

OP bis 7. Tag:

- 15 kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen, freie Beweglichkeit Hüfte und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene (2 bis 3 mal täglich 20 Minuten)

2. Woche:

- 15 kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen, freie Beweglichkeit Hüfte und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene (3 mal täglich 20 Minuten)

3. Woche:

- 15 kg Teilbelastung, freie Beweglichkeit Hüfte und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene (3 mal täglich 30 Minuten), Aquajogging

4. bis 5. Woche:

- 15 kg Teilbelastung, freie Beweglichkeit Hüfte und Knie, aktive Bewegungsschiene (3 mal täglich 30 Minuten), Aquajogging

6. bis 10. Woche:

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

Ab der 11. Woche:

- Kraftausdauertraining, Fahrradergometer, Aquajogging, Lauftraining, sportartspezifische Elemente

**Übersicht Nachbehandlung
Hüft-Arthroskopie mit Knorpeltherapie**

| | Phase 1 | Phase 2 | Phase 3 |
|---------------------------------------|---|--|--|
| Belastung | OP bis Tag 7 | 2. Woche | 3. Woche |
| Beweglichkeit | Teilbelastung 15 - 20 kg mit UAGS | | |
| Maßnahmen | Freie Beweglichkeit | | |
| Medikamente | Kühlen Thromboseprophylaxe, NSAR, Schmerzmittel | Physiotherapie, Kühlen Thromboseprophylaxe, NSAR, Schmerzmittel bei Bedarf | Physiotherapie NSAR bei Bedarf |
| Bandagen | Hüftkompressionshose, Antiembolierümpfe | Hüftkompressionshose, Antiembolierümpfe nur nachts | Hüftkompressionshose |
| Bewegungsschiene, z.B. Camoped | 2-3 x täglich 10 min. | 3 x täglich 15 min. | 3 x täglich 20 min. |
| Physiotherapie | Sensomotorisches Training, Isometrie, Gangschule, Lymphdrainage bei Bedarf | Isometrie, Dehnungsübungen, aktive Kränkengymnastik | Isometrie, Dehnungsübungen, aktive Kränkengymnastik |
| Sport | Oberkörpertraining ist möglich | | |
| Gebote | Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen | Keine Sonne auf die Wunde, keine Sauna, Gefahren vermeiden (Glatteis 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
Hüft-Arthroskopie mit Knorpeltherapie**

| | Phase 4 4. bis 5. Woche | Phase 5 6. bis 10. Woche | Phase 6 Ab der 11. Woche |
|---|--|---|--|
| Belastung | Teilbelastung 15 - 20 kg mit UAGS | Vollbelastung | |
| Beweglichkeit Maßnahmen | Freie Beweglichkeit Physiotherapie (z. B. D1) | Physiotherapie (z. B. D1) MTT, KGG | Kraftausdauer, sportart- spezifische Elemente |
| Medikamente | NSAR bei Bedarf, ggf. ACP/ Hyaluronsäure intraartikulär | | |
| Bandagen Antiembolierümpfe | Hüftkompressionshose nur noch tagsüber | Hüftkompressionshose bei Bedarf | |
| Bewegungs-schiene, z. B. Camoped | 4 x täglich 20 min. | | |
| Physiotherapie | Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, MTT, ggf. Alter-G | | MTT, KGG bei Bedarf |
| Sport | Durchführen der erlernten Übungen, Ergometer, Oberkörpertraining | Muskelaufbau, Koordination Crosstrainer, Ergometer | Beginn mit Impact Sportarten |
| Gebote | | | |

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