

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

## Nachbehandlung Labrumrefixation oder Labrumtransplantation

### OP bis 7. Tag:

- 15 kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen, Hüftgelenks-orthese, minimale Bewegungsamplituden in Abduktion und Rotation, aktive Bewegungsschiene (2 bis 3 mal täglich 10 Minuten bis maximal 90° Beugung)

### 2. Woche:

- 15 kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen, Hüftgelenks-orthese, passive Bewegungsübungen bis 10° Abduktion und Rotation, aktive Bewegungsschiene (3 mal täglich 20 Minuten bis maximal 90° Beugung)

### 3. Woche:

- 15 kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen, Hüftgelenks-orthese, passive Bewegungsübungen bis 20° Flexion und Rotation, aktive Bewegungsschiene (3 mal täglich 20 Minuten bis maximal 120°)

### 4. bis 5. Woche:

- Aufbelastung an zwei Unterarmgehstützen, Hüftgelenksorthese, passive Bewegungsübungen bis 30° Abduktion und Rotation, aktive Bewegungsschiene (3 mal täglich 30 Minuten bis maximal 120° Beugung)

### 6. bis 10. Woche:

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

### Ab der 11. Woche:

- Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüfte und Kniegelenk, Fahrradergometer, Aquajogging, Lauftraining, Kraftausdauer, sportart-spezifische Elemente
- Während der 1. und 2. Woche empfehlen wir die Einnahme von Ibuprofen 800 mg 3 x 1. Ab der 3. Woche Reduktion auf Ibu 800 retard 2 x 1 bis zum Ende der 4. Woche. Das Tragen einer Hüftbandage (z. B. Coxa-Hit) empfehlen wir für die Dauer von 6 Wochen, in der 1. bis 3. Woche Tag und Nacht, ab der 4. Woche nur noch tagsüber.

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 Labrumrefixation**

	Phase 1	Phase 2	Phase 3
<b>Belastung</b>	OP bis Tag 7	2. Woche	3. Woche
<b>Beweglichkeit</b>	Teilbelastung 15 - 20 kg mit UAGS F/E 90-0-0, minimale Rotation und Ab/Ad	F/E 90-0-0, Rotation und Ab/Ad 10-0-10	F/E 120-0-0, Rotation und Ab/Ad 20-0-20
<b>Maßnahmen</b>	Kühlen	Physiotherapie, Kühlen	Physiotherapie
<b>Medikamente</b>	Thromboseprophylaxe, NSAR, Ibu 3x 800 ret. Schmerzmittel	Thromboseprophylaxe, NSAR, Ibu 3x 800 ret. Schmerzmittel bei Bedarf	NSAR bei Bedarf
<b>Bandagen</b>	Hüftkompressionshose, Antiemboliestrumpfe	Hüftkompressionshose, Antiemboliestrumpfe	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	Isometrie, Gangschule, Lymphdrainage	Isometrie, aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen
<b>Sport</b>	Oberkörpertraining ist möglich		Oberkörpertraining, Ergometer
<b>Gebote</b>	Kein Alkohol und kein Nikotin empfohlen	Keine Sonne auf die Wunde, keine Sauna, Gefahren vermeiden (Glätteis 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 Labrumrefixation**

	Phase 4	Phase 5	Phase 6
	<b>4. bis 5. Woche</b>	<b>6. bis 10. Woche</b>	<b>Ab der 11. Woche</b>
<b>Belastung</b>	Aufbelastung mit UAGS	Vollbelastung	
<b>Beweglichkeit</b>	F/E 120-0-0, Rotation und Ab/Ad 30-0-30	Freie Beweglichkeit	
<b>Maßnahmen</b>	Physiotherapie (z. B. D1)	Physiotherapie (z. B. D1), MTT, KGG	Kraftausdauer, sportartspezifische Elemente
<b>Medikamente</b>	NSAR bei Bedarf, ggf. ACP/Hyaluronsäure intraartikulär		
<b>Bandagen</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, Durchführen der erlernten Übungen, Oberkörpertraining, Ergometer	MTT, ggf. Alter-G	MTT, KGG bei Bedarf
<b>Sport</b>		Muskelaufbau, Koordination, Crosstrainer, Ergometer	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