

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

Nachbehandlungsschema Hüft-Arthroskopie

Grundsätze der Rehabilitation

Für die Nachbehandlung nach Hüftgelenksarthroskopen gibt es keinen einheitlichen Standard. Die Rehabilitation orientiert sich an den präoperativen Defiziten und der durchgeführten operativen Therapie. Die medikamentöse Therapie während der Rehabilitation beinhaltet Schmerztherapie, Thromboembolieprophylaxe und Verkalkungsprophylaxe. In der Praxis hat es sich etabliert, die Rehabilitation in 4 Phasen einzuteilen.

Phase 1

Ist der Schutz der biologischen Heilung (2 Wochen). Ziel dieser Phase sind eine Schmerzlinderung durch die Gabe von Schmerzmitteln und / oder sogenannten nicht steroidal Antirheumatika (z. B. Ibuprofen, Diclofenac), eine Teilentlastung an Unterarmgehstützen, eine lokale Eistherapie zur Verminderung der Entzündung und Schwellung sowie der Einsatz von aktiven und / oder passiven Bewegungsschienen zur Vermeidung von Verklebungen im Gelenk.

Phase 2

Ist die Wiederherstellung der Beweglichkeit und Stabilität (3.-5. Woche). Ziel dieser Phase ist das Erreichen der vollen Beweglichkeit, schmerzadaptierte Teil- oder Vollbelastung, Beginn mit propriozeptivem Training und Muskelkräftigung.

Phase 3

Sportartspezifische Konditionierung (6. – 10. Woche). Hier soll die freie aktive Beweglichkeit erreicht werden und langsam mit einem sportartspezifischen Training begonnen werden.

Phase 4

Beinhaltet die Vorbereitung auf den Wettkampfsport (return to sports, 11.-24. Woche). Ziele dieser Phase sind Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch intensives sportartspezifisches Training und Optimierung der Propriozeption.

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