

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

**Nachbehandlung Femoroazetabuläres Impingement,  
zusätzlich Knorpeltherapie kleinflächig,  
z. B. Abrasionen und Mikrofrakturierung**

**OP bis 3. Tag**

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

**4. bis 7. Tag:**

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

**2. Woche:**

- 15 kg Teilbelastung an zwei Unterarmgehstützen, freie Beweglichkeit Hüft- und Kniegelenk, aktive Bewegungsschiene (4 mal täglich 20 Minuten)

**3. Woche:**

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

**4. bis 5. Woche:**

- Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüfte und Knie, aktive Bewegungsschiene (3 mal täglich 30 Minuten), Fahrradergometer, Aquajogging, Beginn mit Lauftraining, ggf. auf einem Crosstrainer

**6. bis 10. Woche:**

- Vollbelastung, freie Beweglichkeit Hüfte und Knie, Fahrrad-ergometer, Lauftraining

**Ab der 11. Woche:**

- Kraftausdauer, Fahrradergometer, Lauftraining, sportartspezifische Elemente

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 FAJ**

	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		
<b>Maßnahmen</b>	Freie Beweglichkeit		
<b>Medikamente</b>	Kühlen Thromboseprophylaxe, NSAR, Schmerzmittel	Physiotherapie, Kühlen Thromboseprophylaxe, NSAR, Schmerzmittel bei Bedarf	Physiotherapie 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	Isometrie, Gangschule, Lymphdrainage	Isometrie, aktive Krankengymnastik Dehnungsübungen
<b>Sport</b>	Oberkörpertraining ist möglich		
<b>Gebote</b>	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 FAJ**

	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	Voilbelastung	
<b>Beweglichkeit</b>	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	Hüftkompressionshose bei Bedarf	
<b>Bewegungsschiene, (z. B. Camoped)</b>	4 x täglich 20 min.		
<b>Physiotherapie</b>	Aktive Krankengymnastik, Dehnungsübungen, MTT, ggf. Alter-G		MTT, KGG bei Bedarf
<b>Sport</b>	Durchführen der erlernten Übungen, Oberkörpertraining, Ergometer	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