



Nachbehandlung nach Hamstring-Refixation

Bemerkung Arzt:	
----------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
Phase I	Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung		
1.-2.Tag	<ul style="list-style-type: none"> Keine Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> Hüftgelenksbandage (24h) UAG – Stützen 	<ul style="list-style-type: none"> Kälteanwendung (kurzzeitig 2-3 min) Ggf. Lymphdrainage
Phase II	Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung		
1.- 6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Keine Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> Hüftgelenksbandage (24h) UAG – Stützen Keine Flexion in der Hüfte keine Hyperextension im Knie 	<ul style="list-style-type: none"> Ggf. Lymphdrainage Weichteiltechniken Gangschule mit UAG Kontralaterales Training
Phase III	Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 9. Woche		
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> Langsamer Übergang zur Vollbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Keine Hüftgelenksbandage mehr UAG – Stützen abtrainieren Gelenkbewegung ohne Limitierung (7.-8. Woche) 	<ul style="list-style-type: none"> Gangschule Koordinations- und Krafttraining Sensomotorisches Training Reaktive Stabilisationsschulung/Reaktionstraining Volles Bewegungsausmaß erarbeiten Bewegungsbad Ab 6. Monat Aufnahme der vorherigen sportlichen Aktivitäten unter Beachtung gelenkschonender Abläufe

Bei unserem Nachbehandlungskonzept handelt es sich um eine zeitliche Orientierung und Einstufung. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf unterschiedlich ausgeprägt sein. Sprechen sie mit dem behandelnden Arzt, um dieses bewährte Nachbehandlungsschema an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Das Ziel der Behandlung nach Hamstringrefixation ist eine gute Funktion und hohe Stabilität nach 12 Wochen.