



Nachbehandlung nach Implantation einer Hüfttotalendoprothese (TEP)

Phase 1 - Schmerzlinderung, Reduktion eines Ödems, Besserung von Beweglichkeit und Kraft, Anbahnen von Mobilität und Eigenständigkeit			
	Behandlung und Ziele	Hilfsmittel	Bitte unbedingt vermeiden!
1. Woche stationäre Behandlung	Gehen möglichst mit Unterarmstützen - schmerzadaptiert mit Vollbelastung Krankengymnastik bei Ödem Lymphdrainage, Kälteapplikation Erreichen der Eigenständigkeit, Treppe steigen Sturzprophylaxe	Unterarmstützen Anzieh-/Greifhilfe Sitzerhöhung Stuhl+Toilette Kälteapplikation langer Schuhanzieher	Hocke, stolpern, Heben des gestreckten Beines, Hüftbeugung über 90° (tiefer Sitz auf niedrigem Niveau), Außenrotation Treppe im Wechselschritt, Bein über die Mittellinie heben
Phase 2 - Verbesserung der Beweglichkeit, Konditionsaufbau, Krafttraining			
2. Woche Übergang Reha	Gehen mit Unterarmstützen im Wechselschritt Beweglichkeit des Knies erhalten Kraft der Beinmuskulatur erhalten Erweitern der Ausdauer Forcieren der Eigenständigkeit	siehe oben	siehe oben
Phase 3 - Verbesserung von Beweglichkeit + Kraft, stabiles Gangbild, Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL)			
3.-6. Woche Reha + Nachreha bzw. ambulante Physiotherapie	Training nach jeweiligem Rehastandard ab ca. 3. Woche Laufen ohne Stützen Forcieren der Eigenständigkeit Abbau der Einschränkungen des op. Beines nach Wundheilung Bewegungsbad möglich	Abtrainieren der Unterarmstützen	siehe oben
Phase 4 - Weitere Verbesserung von Beweglichkeit + Kraft, Erreichen der vollständigen Mobilität			
Ab 7. Woche bis 6 Monate bei Bedarf ambulante Physiotherapie	Erreichen der völligen Eigenständigkeit Treppe im Wechselschritt Auto fahren, Aufnahme der berufl. Tätigkeit nach 6 Monaten Freizeitsport möglich	keine erforderlich	Kniestand, Hocke, stolpern, Joggen, springen, Perspektivisch für immer: Sportarten mit extremer Hüftbelastung wie Skiabfahrt, Klettern, Wettkampfsport