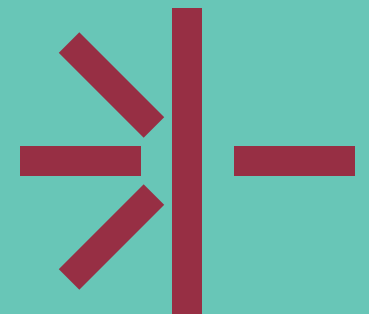


Untere Extremitäten

Hüftimpingement (Cam oder Pincer)

Empfehlung für die Nachbehandlung



Hüftimpingement (Cam oder Pincer)

	0. – 6. Woche	Ab 7. Woche	Ab 13. Woche
Orthese	Keine		
ROM	Flexion/Extension 70/0/0	Frei, tiefes Sitzen auf Dauer vermeiden	
Belastung	Teilbelastung 15 kg	Vollbelastung	
Physiotherapie	Abschwellende Massnahmen Narbenmobilisation nach Fadenentfernung Beweglichkeitsverbesserung Sensomotorisches Training Gangschule an Gehstöcken Grundlagenausdauer	Beweglichkeitsverbesserung (nicht exzessiv, max. Flexion 120°) Sensomotorisches Training Gangschule Funktionelles Krafttraining Grundlagenausdauer	Funktionelles Krafttraining Schnelligkeits-/Reaktivtraining Sportartspezifisches Training
Sport	Fahrradergometer bei hoher Sitzposition und hohem Lenker (70° Flexion) ohne Widerstand	Fahrrad bei hoher Sitzposition und hohem Lenker, Schwimmen	Kontaktsportarten

Grundsätzlich ist die Nachbehandlung bei Cam und Pincer identisch. Allerdings ist bei reinem Pincer-Impingement nach der Operation sofort die Vollbelastung erlaubt.

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).