



**Nachbehandlung nach Hamstring-Refixation**

<b>Bemerkung Arzt:</b>	
----------------------------	--

Beginn postoperativ	Belastung	Bewegung / Hilfsmittel	Therapie
<b>Phase I</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung</b>		
1.-2.Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorfußbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftgelenksbandage (24h)</li> <li>• UAG – Stützen</li> <li>• keine Flexion in der Hüfte in Kombination mit Kniestreckung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangschule, Treppentraining</li> <li>• ggf. Lymphdrainage ab 1. Woche</li> </ul>
<b>Phase II</b>	<b>Ziel: Schmerzlinderung/Reduktion der Schwellung</b>		
1.-6. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorfußbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftgelenksbandage (24h)</li> <li>• UAG – Stützen</li> <li>• keine Flexion in der Hüfte in Kombination mit Kniestreckung</li> </ul>	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weichteiltechniken / Narbenmassage</li> <li>• kontralaterales Training</li> </ul>
<b>Phase III</b>	<b>Ziel: Wiedererlangen der vollen Gebrauchsfähigkeit / Beginn mit ambulanter Komplexbehandlung bzw. Rehabilitation ab der 13. Woche</b>		
7.-12. Woche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• langsamer Übergang zur Vollbelastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Hüftgelenksbandage mehr</li> <li>• UAG – Stützen abtrainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volles Bewegungsausmaß erarbeiten</li> <li>• Beinachsentraining</li> <li>• koordinatives und sensomotorisches Training</li> <li>• Verbesserung der Kraft und Ausdauer</li> <li>• <b>ab 6. Monat Aufnahme der vorherigen sportlichen Aktivitäten unter Beachtung gelenkschonender Abläufe sowie Beginn mit Ball- &amp; Kontaktsportarten (RTS / RTC)</b></li> </ul>

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.